

CARVALHO Isabelle

Master 1 Mondes Modernes et Contemporains  
Spécialité Sociologie

---

**LA DÉCROISSANCE À L'ÉCHELLE  
INDIVIDUELLE :  
LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE**

---

**Sous la direction de M. UBBIALI Georges et M. GATEAU Matthieu**

Faculté de Sciences Humaines  
Université de Bourgogne  
21 000 Dijon

Année universitaire 2008 / 2009

---

## REMERCIEMENTS

---

Ce premier travail de recherche a été l'occasion de rencontres passionnantes et de nombreuses discussions enrichissantes.

Pour leur disponibilité, leur soutien et leurs conseils avisés, je tiens ici à remercier l'ensemble des personnes qui ont participé, de près ou de loin, à cette recherche

Tout d'abord, je tiens à remercier mes deux directeurs de mémoire, M. UBBIALI et M. GATEAU, pour leur disponibilité et leurs conseils avisés.

Ensuite, je remercie l'ensemble des personnes enquêtées pour leur disponibilité, leur enthousiasme et leur gentillesse à mon égard et, plus particulièrement, S. qui m'a réellement aidé dans ma recherche de contacts. Je n'oublie pas également les personnes avec lesquelles j'ai discuté par l'intermédiaire d'Internet et, plus spécialement, J.-M. pour les précieuses informations et références qu'il m'a communiqué.

Dans un cadre plus personnel, je tiens enfin à remercier mon entourage (famille et amis) pour leur soutien et leurs nombreux encouragements.

---

# SOMMAIRE

---

**Introduction** p. 6 à 8

## **PREMIÈRE PARTIE :**

### **LA DÉCROISSANCE, UNE NOUVELLE PENSÉE POLITIQUE ?**

**I – Généalogie du terme de « décroissance » : une remise en cause de la société de croissance** p. 9 à 16

1.1 Définition

1.2 Critiques formulées à l'encontre de la société de croissance

**II – La décroissance : un nouveau projet de société ?** p. 16 à 22

2.1 Les principaux « inspireurs de la décroissance »

2.2 Reprise et développement du slogan de « décroissance »

2.3 Quelques éléments du projet politique proposés par les partisans de la décroissance

## **DEUXIÈME PARTIE : MÉTHODOLOGIE**

**I – Construction de notre objet d'étude** p. 23 à 29

1.1 Les motivations de cette recherche

1.1.1 *Choix du thème*

1.1.2 *Choix du sujet*

1.2 Problématisation de l'objet d'étude : question de départ et problématique

**II – Élaboration des axes de recherche et conceptualisation** p. 29 à 41

2.1 Elaboration et structuration de nos hypothèses

2.2 Définition et opérationnalisation des concepts

- 2.2.1 *Consommation*
- 2.2.2 *Capital culturel et capital économique*
- 2.2.3 *Hédonisme en opposition à ascétisme*
- 2.2.4 *Lien social*

### **III – L'enquête de terrain**

**p. 42 à 46**

- 3.1 Choix de la méthode d'investigation
- 3.2 Recherche du terrain
- 3.3 Déroulement des entretiens

## **TROISIÈME PARTIE : COMMENT VIVRE LA DÉCROISSANCE AU QUOTIDIEN ? : LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE**

### **I – Qu'est-ce que la simplicité volontaire ?**

**p. 48 à 62**

- 1.1 Définition
- 1.2 Généalogie et circulation de l'expression « simplicité volontaire »
  - 1.2.1 *Historique*
  - 1.2.2 *Circulation de l'expression « simplicité volontaire »*
- 1.3 Les adeptes de la simplicité volontaire
- 1.4 Réponses des partisans de la simplicité volontaire à leurs détracteurs

### **II – L'application de la simplicité volontaire au quotidien : quel type de consommation ?**

**p. 63 à 85**

- 2.1 Logement et équipement en biens matériels
- 2.2 Alimentation
- 2.3 Travail
- 2.4 Rapport au temps
- 2.5 Rapport à l'argent
- 2.6 Transport
- 2.7 Loisirs et vacances
- 2.8 Santé

2.9 Spiritualité

2.10 Déchets, récupération et recyclage

2.11 Conclusion

**III – Vivre la simplicité volontaire au quotidien :  
l'importance du lien social**

**p. 85 à 93**

3.1 Définition

3.2 « Lien social » et « solidarité sociale »

**Conclusion**

**p. 94 à 99**

**Bibliographie**

**p. 100 à 103**

**Table des annexes**

**p. 104**

---

## INTRODUCTION

---

Depuis les années 1960 et 1970, la critique de la société de croissance est plus forte que jamais. Face aux nombreux cris d'alarmes de scientifiques et de divers spécialistes, les médias ainsi qu'une proportion toujours plus accrue de la population prennent conscience de la dégradation de la situation mondiale actuelle, que ce soit au niveau écologique, économique ou social. La prise de conscience environnementale ne cesse de s'intensifier depuis le début des années 2000. En effet, lors des élections européennes de 2009, les écologistes ont fait une percée historique obtenant le troisième meilleur score de ces élections (16,3 % pour Europe Ecologie).

Pour sortir de cette situation ou du moins pour tenter de limiter ces dégradations, différentes alternatives ont progressivement vu le jour. Parmi celles-ci, nous choisissons de nous intéresser à celles proposées par les partisans de la décroissance.

Il existe presque autant de définitions de la décroissance qu'il y a d'auteurs sur le sujet. Nous choisissons ici celle effectuée par Paul ARIES qui est certainement, avec Serge LATOUCHE, l'un des principaux auteurs porteurs des idées de la décroissance en France. Selon cet auteur, la décroissance est *« une nouvelle pensée philosophique et politique qui propose d'auto-limiter ses besoins, de renouer avec la pensée de la finitude environnementale et humaine, car elle seule peut nous permettre de sortir de la dictature de l'économie »*<sup>1</sup>. Autrement dit, les partisans de la décroissance souhaitent substituer à la société de croissance, à la société de consommation, un autre type de société qui serait plus conviviale. Ils entendent privilégier un ensemble de valeurs qui selon eux seraient à l'opposé de celles véhiculées par la société de croissance. Plus précisément, que ce soit au niveau collectif (décroissance) ou au niveau individuel (simplicité volontaire), ils souhaitent mettre en avant *« [...] un ensemble de valeurs qui privilégie en tout l'authentique plutôt que l'artificiel, les personnes plutôt que les choses, la qualité plutôt que la quantité, le bien commun plutôt que l'intérêt individuel, l'être plutôt que l'avoir, le durable plutôt que le jetable, la participation et la créativité plutôt que la passivité et la consommation »*<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> ARIES Paul, *Décroissance ou barbarie*, Éditions Golias, Paris, 2005.

<sup>2</sup> BOISVERT Dominique, *L'ABC de la simplicité volontaire*, Les Editions Ecosociété, Montréal, 2005, p. 24.

Le Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire (R.Q.S.V.) définit la simplicité volontaire comme « un mode de vie consistant à réduire sa consommation de biens en vue de mener une vie davantage centrée sur des valeurs essentielles »<sup>3</sup>. En France, elle est considérée comme étant l'application concrète des idées, des principes, des valeurs, etc. de la décroissance au quotidien. Autrement dit, elle désigne les changements personnels et individuels qui peuvent toucher tous les aspects de la vie quotidienne d'un individu alors que la décroissance est plutôt associée aux changements collectifs.

Il convient de préciser, dès à présent, une des limites de notre travail : la majorité des références utilisées dans le cadre de cette recherche sont ceux des partisans de la décroissance et de la simplicité volontaire. Par conséquent, le discours tenu est militant.

Il n'existe pas réellement de chiffres pouvant témoigner d'un possible engouement pour la décroissance dans le monde entier. En effet, il est impossible de mesurer le nombre d'individus adhérant aux idées de la décroissance ou vivant la décroissance au quotidien, c'est-à-dire la simplicité volontaire, puisque certains la pratiquent sans même lui donner de noms ou la vivent à l'écart des différents groupes « décroissants ». Cependant, pour le cas français, nous pouvons citer par exemple le nombre d'exemplaires tirés du journal *La Décroissance* : 45 000 exemplaires par mois.

Dans un contexte de crises écologique, économique, financière et sociale, il peut être intéressant de se demander pourquoi ces individus adhèrent aux idées portées par les auteurs de la décroissance.

À la suite de cela, nous pouvons nous demander comment ceux qui font le choix de s'engager dans la voie de la simplicité volontaire la mettent concrètement en application dans leur quotidien ou, plus généralement, comment les partisans de la simplicité volontaire mettent en adéquation leur quotidien avec leurs valeurs et croyances dans une société qui prône la croissance, c'est-à-dire des valeurs opposées aux leurs.

Pour ce faire, la première partie de ce travail sera consacrée à la présentation de la décroissance. Comme les premières réflexions de la décroissance se sont forgées sur les critiques de la société de croissance, il nous a semblé pertinent de proposer une brève

---

<sup>3</sup> [www.simplicitévolontaire.org](http://www.simplicitévolontaire.org).

généalogie de la décroissance. Puis, nous nous intéresserons brièvement au projet de société développé par ses partisans.

Ensuite, dans une seconde partie, tout un travail de méthodologie sera présenté. Les différentes étapes qui nous ont permis d'aboutir à cette recherche y seront détaillées : la construction de notre objet d'étude, l'élaboration des axes de recherche, la conceptualisation et, pour finir, l'enquête de terrain.

Enfin, dans une dernière partie, nous nous intéresserons à la décroissance à l'échelle individuelle : la simplicité volontaire. Après avoir défini la simplicité volontaire, nous aborderons sa mise en application concrète au quotidien à travers quelques exemples de pratiques individuelles. Pour finir, nous aborderons l'importance du lien social, de l'appartenance à un réseau, à un groupe pour vivre la simplicité volontaire quotidiennement.



---

# PREMIÈRE PARTIE :

## LA DÉCROISSANCE, UNE NOUVELLE PENSÉE POLITIQUE ?

---

Dans cette première partie, nous allons retracer la généalogie du terme « décroissance » avant de nous intéresser brièvement au projet de société proposé par les partisans de la décroissance.

### **I – Généalogie du terme de « décroissance » : une remise en cause de la société de croissance**

Dans les textes des inspirateurs et des partisans de la décroissance, ce terme n'est pas seulement utilisé pour montrer leur opposition à la logique de la croissance économique. En effet, celui-ci vise plutôt à montrer leur remise en cause de la société de croissance dans son ensemble.

Nous allons, dans un premier temps, proposer une définition de la croissance pour, ensuite, revenir sur les principales critiques formulées à son encontre étant donné que c'est à partir de celles-ci que se sont forgées les premières réflexions sur la décroissance.

#### 1.1 Définition

Au sens général, la croissance désigne l'augmentation de la production de biens et services pendant une période donnée. Plus précisément, selon PERROUX, la croissance « *est l'augmentation soutenue pendant une ou plusieurs périodes longues, d'un indicateur de dimension : pour une nation, le produit global net en termes réels. La croissance a un caractère durable, elle s'oppose aux phases d'expansion, récession ou dépression qui sont plus conjoncturelles et de durée plus limitée* »<sup>4</sup>. L'indicateur économique le plus courant pour mesurer ce phénomène est le Produit Intérieur Brut (P.I.B.) ; celui-ci est fortement critiqué, y compris par les partisans de la décroissance, nous y reviendrons plus loin. Quant au taux de

---

<sup>4</sup>. PERROUX François, *L'économie du XXème siècle*, in BRUCKERT Michaël, « Généalogie et circulation du concept de décroissance », H.E.C. Paris, Majeure C.E.M.S., Paris, 2007, p. 9.

croissance, il correspond au taux de variation du P.I.B. Généralement, le P.I.B. par habitant est utilisé comme un « indicateur » du niveau de vie, pour mesurer son amélioration ou, au contraire, sa détérioration.

La croissance est un phénomène historiquement récent. En effet, c'est l'avènement de l'économie de marché au début du XIX<sup>ème</sup> siècle qui a réellement permis son apparition.

La société de croissance s'oppose aux sociétés traditionnelles, vernaculaires. En effet, de nombreux travaux d'ethnologues ou d'anthropologues, comme ceux de MAUSS par exemple, ont montré que dans ces sociétés, les échanges échappent la plupart du temps à l'échange marchand ou, du moins, aux statistiques nationales. Les relations commerciales sont assez restreintes et éphémères, les individus privilégient d'autres formes d'échanges (ex. : le troc). La société de croissance prend majoritairement la forme de la société capitaliste même si les sociétés de type socialiste recherchent également la croissance. En effet, les socialistes ne souhaitent généralement pas mettre fin à la croissance économique. Ils proposent plutôt de collectiviser certains des moyens de production pour réparer les dommages causés par celle-ci.

Jusqu'au milieu du XX<sup>ème</sup> siècle, la croissance était également un phénomène géographiquement limité puisqu'il concernait principalement les sociétés occidentales. Ce phénomène s'est aujourd'hui largement répandu, il s'est peu à peu imposé comme une nécessité et devient l'objectif principal des sociétés contemporaines. Cette nécessité de la croissance est aujourd'hui peu discutée. La croissance est presque toujours considérée comme étant un phénomène positif, en particulier par les pouvoirs publics qui voient en elle la seule solution aux défis écologiques, économiques et sociaux actuels. Par exemple, pour pallier aux problèmes environnementaux, certains prônent le modèle de la « croissance verte ».

Les premières réflexions sur ce phénomène datent de la première révolution industrielle avec, notamment, SMITH qui posa les bases d'une théorie de la croissance dans *La Richesse des nations*<sup>5</sup>. Dans ses travaux, SMITH affirmait que la croissance, qui prend sa source dans la division du travail, pouvait être illimitée, ininterrompue. Cependant, la plupart des économistes de l'école classique pensaient, au contraire, que celle-ci ne pouvait être durable puisque toute production devait inéluctablement converger vers un état stationnaire. Par

---

<sup>5</sup> SMITH Adam, *Recherches sur la nature et les causes de la richesse des nations*, Editions Dalloz, Paris, 1776.

exemple, MALTHUS liait l'état stationnaire à son « principe de population ». SCHUMPETER a développé la première théorie de la croissance sur une longue période. Dans la *Théorie de l'évolution économique*<sup>6</sup>, il émettait l'hypothèse selon laquelle l'innovation, portée par les entrepreneurs, constituait la force motrice de la croissance.

Cette dernière réflexion est généralement partagée par la plupart des spécialistes de la question. En effet, les nouvelles théories explicatives de la croissance, développées à partir de la fin des années 1970, notamment par ROMER, LUCAS et BARRO, mettent généralement en avant le rôle primordial du progrès technique. L'idée de progrès, c'est-à-dire la croyance en la possibilité d'un changement et d'une amélioration de l'état présent, serait au fondement de la société de croissance. Certains auteurs, comme CASTORIADIS, considèrent que le progrès est une création culturelle occidentale. LATOUCHE, fervent partisan de la décroissance, ajoute que le progrès serait une invention des sociétés modernes impliquant des enjeux de pouvoir à la fois économiques, politiques et symboliques. Ce serait la croyance en la possibilité d'une croissance illimitée qui aurait permis le progrès et introduit la conviction, chez la grande majorité des individus, qu'une accumulation matérielle sans fin serait possible et que seule une hausse du niveau de vie peut être synonyme de bien-être.

Finalement, pour certains partisans de la décroissance, la création de la société de croissance aurait été permise par l'instauration d'une croyance unanime dans le progrès et une nouvelle hiérarchisation des valeurs. Désormais, l'objectif des individus ne serait plus que la recherche de la satisfaction de leurs besoins. L'idéologie de la croissance se résumerait en une croyance indéfectible dans la science, la technique, le travail, etc. Les doctrines qui véhiculent ces idées sont appelées « utilitarisme », « matérialisme » ou encore « scientisme ». Cette nouvelle hiérarchie des valeurs aurait entraîné la domination de la sphère économique sur toutes les autres. Dans les sociétés contemporaines, la croissance serait ainsi devenue le but ultime à atteindre, elle est présente dans la majorité des projets politiques actuels.

## 1.2. Critiques formulées à l'encontre de la société de croissance

Même si l'on peut déjà trouver les prémices d'une critique de la croissance antérieure à cette période, il semble bien que ce soit à la fin des années 1960 et au cours des années 1970

---

<sup>6</sup> SCHUMPETER Joseph, *Théorie de l'évolution économique. Recherches sur le profit, le crédit, l'intérêt et le cycle de la conjoncture*, Éditions Dalloz, Paris, 1913.

que s'est forgée la critique la plus radicale sur la société de croissance. Certains auteurs ont préféré centrer leurs critiques sur la société capitaliste, la société industrielle, la société technicienne, etc. Par exemple, GALBRAITH<sup>7</sup> s'est particulièrement intéressé à la publicité pour montrer que la croissance joue un rôle prépondérant dans la montée des inégalités. Même si certains des auteurs de ces critiques ne partagent pas toutes les idées véhiculées par la décroissance, ils peuvent être considérés comme étant les « inspireurs » la décroissance.

La critique de la croissance est intervenue peu de temps après l'apparition des premières théories de la croissance. MILL<sup>8</sup> défend le principe de l'état stationnaire à l'inverse de SMITH qui n'y voit qu'une fatalité contre laquelle il faut s'efforcer de lutter. KEYNES, quant à lui, supposait que lorsque les besoins primaires seront satisfaits, les individus pourront se consacrer à la satisfaction d'autres besoins qui ne font pas partie de la sphère économique. Ces différents auteurs considéraient la croissance économique uniquement comme une étape qui, une fois franchie, permettrait aux individus de se tourner vers des valeurs abandonnées telle que la pauvreté car elles-seules pourraient permettre aux individus de vivre dignement.

BRUCKERT<sup>9</sup> a distingué quatre types de critiques effectuées à l'encontre de la société de croissance :

➤ **la critique économique :**

La première critique formulée par les partisans de la décroissance est la dépendance des sociétés modernes à l'égard de la croissance économique. Cette dépendance ferait oublier les effets néfastes de la croissance, seuls ses effets positifs sont pris en considération. Selon les auteurs de la décroissance, qui sont majoritairement des économistes, une croissance illimitée est impossible, la croissance ne peut être durable. Plus précisément, ils remettent en question les indicateurs utilisés pour mesurer ce phénomène. L'élévation du P.I.B. ne constituerait pas la preuve d'un mieux-être puisque la croissance crée également des activités négatives et destructrices qui ne sont pas pris en compte. Certains vont plus loin en affirmant que les destructions inhérentes à la croissance sont inévitables puisque la croissance est en elle-même destructrice. Les indicateurs classiques de mesure de la croissance ne prennent pas également en compte les activités non marchandes qui participent à augmenter le bien-être individuel et

---

<sup>7</sup> GALBRAITH John Kenneth, *L'ère de l'opulence*, Éditions Calmann-Lévy, Collection « Liberté de l'esprit », Paris, 1994.

<sup>8</sup> MILL John Stuart, *Principes d'économie politique*, Éditions Guillaumin, Paris, 1873.

<sup>9</sup> BRUCKERT Michaël, *op. cit.*, p. 16 à 52.

collectif. De plus, ces indicateurs incluent dans la création de la richesse, le coût des réparations des dommages créés par la croissance elle-même. Afin de remédier à ce qu'ils considèrent être une « absurdité », ils proposent d'utiliser de nouveaux indicateurs de mesure de la richesse et du bien-être comme l'Indice de Développement Humain (I.D.H.).

Ils reprochent également au modèle de la croissance économique d'être générateur d'inégalités et de baisse du bien-être. Quelques chiffres sont régulièrement cités pour appuyer cet argument, en voici un exemple : « en 2004, le P.I.B. mondial était d'environ 40 000 milliards de dollars, c'est-à-dire 4 fois plus qu'en 1970 alors que le rapport entre le cinquième le plus pauvre et le cinquième le plus riche de l'humanité était de 1 à 30 en 1970, de 1 à 74 en 2004 »<sup>10</sup>.

Certains critiquent la croissance démographique. En effet, ils voient dans la croissance exponentielle de la population, la principale menace à l'avenir de l'humanité. MALTHUS affirmait que, contrairement à la population, les ressources naturelles ne cessent de décroître, c'est pourquoi il faudrait être prévoyant en choisissant de limiter les naissances. En 1972, dans un contexte de forte croissance démographique mondiale associée à une prise de conscience environnementale, est publié le rapport du Club de Rome dont le titre, après traduction, est *Halte à la croissance*. Dans ce texte, également appelé rapport « MEADOWS », du nom de ces auteurs, on trouve principalement des mises en garde quant à l'avenir de la société si les individus continuent obstinément à rechercher la croissance pour la croissance parce que celle-ci a ses limites. Dans ce rapport, on peut lire par exemple qu' « *En se soumettant sans condition à l'objectif de l'expansion, la société dans laquelle nous vivons se condamne elle-même* »<sup>11</sup>. Autrement dit, la conclusion de ce rapport était que « [...] *sur une planète aux ressources limitées, avec une capacité de charge elle aussi limitée, il n'était pas possible d'avoir une croissance illimitée* »<sup>12</sup>. Les chercheurs ayant participé à l'élaboration de ce rapport avaient notamment posé l'hypothèse selon laquelle l'explosion de la croissance démographique conduirait à des rendements agricoles décroissants. Pour y remédier, ils proposent plutôt de préférer l'état stationnaire, c'est-à-dire la croissance zéro qui permettrait de stabiliser la croissance économique et la croissance démographique. D'autres, comme MANSCHOLT (Président de la Commission européenne en 1974), vont plus loin en affirmant qu'il faut se diriger vers une croissance négative, une diminution du niveau matériel.

---

<sup>10</sup> BRUCKERT Michaël, *op. cit.*, p. 17.

<sup>11</sup>. TERTRAIS Jean-Pierre, *Du développement à la décroissance. De la nécessité de sortir de l'impasse suicidaire du capitalisme*, Editions du Monde Libertaire, Les Editions Libertaires, Paris, 2006, p. 65.

<sup>12</sup>. MYLONDO Baptiste (Coord.), *Pour une politique de décroissance*, Editions Golias, Paris, 2007, p. 14.

➤ **La critique écologiste :**

C'est au cours du XIX<sup>ème</sup> siècle qu'apparaissent réellement les premières préoccupations écologiques. En effet, les premières associations de protection de l'environnement, les premiers parcs naturels, etc. sont créés. À la suite d'évènements comme l'explosion de la centrale de Tchernobyl en 1986, les médias et les individus s'intéressent de plus en plus aux questions liées à l'environnement et aux conséquences du mode de vie des sociétés modernes sur l'écosystème. La communauté internationale se mobilise de plus en plus autour de la question, notamment au cours de différents sommets comme par exemple la conférence de Kyoto en 1997 ou les Sommets de la Terre réitérés en 2002.

Face aux dégradations continues de l'écosystème (réchauffement climatique, épuisement des ressources fossiles, extinction des espèces, etc.), les auteurs de la décroissance proposent que chaque individu calcule son empreinte écologique<sup>13</sup> pour qu'ils se rendent compte des différentes conséquences environnementales et sociales de leur mode de vie. Selon les partisans de la décroissance, le modèle actuel mène tout droit à une « impasse suicidaire » pour les générations futures puisqu'une croissance infinie dans un monde fini est impossible étant donné que les ressources naturelles sont limitées. Il faudrait selon eux renouer avec une valeur fondamentale : la solidarité intergénérationnelle. JONAS résume ce principe de la manière suivante : « *Agis de façon que les effets de ton action soient compatibles avec la permanence d'une vie authentiquement humaine sur terre* »<sup>14</sup>.

➤ **La critique morale :**

Selon les partisans de la décroissance, la recherche de l'accumulation illimitée de biens aurait changé en profondeur les interactions entre les individus et leur comportement à l'égard de l'environnement. Ces modifications auraient été permises par les différentes innovations techniques et organisationnelles.

LAFARGUE<sup>15</sup> remet en cause la place du travail dans la société de croissance, le culte du progrès et la recherche du bonheur dans la production matérielle. L'augmentation du temps de travail dans le but d'augmenter la production ne serait pas synonyme de bien-être pour le travailleur. Au contraire, les tâches accomplies deviendraient de plus en plus aliénantes et le

---

<sup>13</sup>. Selon Mathis WACKERNAGEL, « *L'empreinte écologique d'une population représente la surface terrestre productive de sols et d'océans nécessaires pour fournir les ressources consommées par cette population et en assimiler les déchets et autres rejets* », in LATOUCHE Serge, *Le Pari de la décroissance*, Fayard, Paris, 2006, p. 289.

<sup>14</sup> JONAS Hans, *Le principe responsabilité : une éthique pour la civilisation technologique*, Flammarion, Paris, 1999, p. 21.

<sup>15</sup> LAFARGUE Paul, *Le Droit à la paresse*, version électronique [www.geocities.com](http://www.geocities.com), 1883.

produit de son travail lui est immédiatement retiré ou contribue à déstabiliser l'écosystème. MARX, quant à lui, a effectué une critique de l'exploitation liée au mode de production de la société capitaliste. Dans ce modèle, l'individu n'est plus caractérisé par son travail mais par sa force de travail, c'est-à-dire par ses capacités manuelles et intellectuelles. Il vend cette force de travail sur le marché en échange d'un salaire lui permettant d'assurer sa survie. MARX critique la prédominance des rapports marchands sur tous les autres. Dans le mode de production capitaliste, le travail est considéré seulement comme un moyen permettant d'obtenir la meilleure plus-value possible, cela est facteur d'aliénation des travailleurs. Cependant, MARX ne souhaite pas l'abolition de l'augmentation continue de la production mais plutôt celle de la propriété privée des biens de production. Ce qui est le plus souvent critiqué n'est pas directement la société de croissance mais plutôt le système de production capitaliste et les conséquences de ce type de société (course à la productivité, division du travail, etc.).

La critique morale de la croissance économique remet en cause les modes de production mais également les modes de consommation. La possession matérielle à outrance a souvent été critiquée comme nous le verrons en troisième partie de ce travail. C'est avec l'introduction de l'idée de progrès qu'un changement radical a pu avoir lieu. Lors des Trente Glorieuses, la société d'abondance s'est généralisée. Dans cette société, les biens ne sont plus consommés pour leur valeur d'usage mais bien plus pour le symbole qu'ils véhiculent. Ces besoins de différenciation augmentent plus vite que l'offre de biens susceptibles de répondre à ces besoins. Il en résulte un sentiment de frustration et d'insatisfaction généralisé. SAHLINS<sup>16</sup> considère que les sociétés de chasseurs-cueilleurs sont les seules sociétés d'abondance ayant existé puisque celles-ci avaient trouvé un équilibre entre leurs productions et leurs besoins et ce en limitant le nombre de biens qu'ils possédaient.

#### ➤ **La critique culturelle :**

La société de croissance serait une idée culturelle typiquement occidentale. LATOUCHE<sup>17</sup> affirme que l'Occident fait preuve d'ethnocentrisme. En effet, il chercherait à transposer les valeurs qu'il considère comme fondamentales (ex. : science, économie, etc.) aux pays qu'ils considèrent comme « sous-développés ». Cette occidentalisation aurait pour conséquence de déculturer les sociétés traditionnelles en détruisant le tissu social et les pratiques économiques

---

<sup>16</sup> SAHLINS Marshall, *Âge de pierre, âge d'abondance*, Éditions Gallimard, Collection « Bibliothèque sciences humaines », Paris, 1976.

<sup>17</sup> LATOUCHE Serge, *L'occidentalisation du monde*, La Découverte, Paris, 1989.

traditionnelles comme l'agriculture ou l'artisanat. Les partisans de la décroissance remettent donc en question l'idée de développement.

Finalement, le problème fondamental posé par la société de croissance est de nature idéologique. Globalement, il concerne la croyance généralisée que les besoins et les ressources sont illimitées.

## II – La décroissance : un nouveau projet de société ?

### 2.1 Les principaux « inspireurs de la décroissance »

Même si le terme de « décroissance » n'a été utilisé que très récemment dans le débat économique, politique et social, c'est bien durant cette période charnière (années 1970-1980) qu'ont été formulées les idées véhiculées par la décroissance, mais dans des termes différents par des chercheurs tel que Ivan ILLICH. En effet, il préfère parler « *d'austérité joyeuse* » pour désigner « *un modèle de société où les besoins et le temps de travail sont réduits, mais où la vie sociale est plus riche, parce que plus conviviale* »<sup>18</sup>.

En 1979, paraît l'ouvrage de celui que certains qualifient de « père fondateur » de la décroissance : l'économiste roumain Nicholas GEORGESCU-ROEGEN même si celui-ci n'emploie pas directement le terme « décroissance ». En effet, ce mot n'apparaît que dans la traduction de son essai intitulé *The Entropy Law and the Economic Process*, effectuée entre autres par Jacques GRINEVALD<sup>19</sup>. GEORGESCU-ROEGEN affirme « *l'impossibilité d'une croissance infinie dans un monde fini et la nécessité de faire une bioéconomie, c'est-à-dire de penser l'économie au sein de la biosphère* »<sup>20</sup>. En simplifiant, les grandes lignes de sa thèse peuvent être résumées de la manière suivante : « [...] toute énergie dont on se sert est amenée à se disperser dans la nature de façon telle qu'elle devient inutilisable, un peu à la façon (l'image est de GEORGESCU-ROEGEN) d'un collier de perles qui se serait défait quelque part dans Paris, sans que son propriétaire sache exactement où. Seule l'énergie qui nous vient du soleil directement – rayonnement solaire – ou indirectement par le biais de la gravitation – énergie hydraulique -, du vent et de la conversion de la biomasse est utilisable

---

<sup>18</sup>. LATOUCHE Serge, *Le pari de la décroissance*, op.cit, p. 30.

<sup>19</sup>. P.-M. FAVRE, *Demain la décroissance : Entropie-écologie-économie*, préface et traduction d'I. RENS et J. GRINEVALD, Lausanne, 1979, 2<sup>ème</sup> édition revue et augmentée, *La décroissance*, Sang de la terre, Paris, 2006.

<sup>20</sup>. LATOUCHE Serge, *ibidem*, p. 23 et 24.



sans risque pour les générations à venir, parce qu'elle est sans cesse renouvelée. En revanche, toutes les autres formes d'énergie, puisées dans les stocks accumulés au fil du temps par la nature, sont un prélèvement qui est générateur d'entropie, donc au détriment des générations à venir »<sup>21</sup>. Formulé autrement, les ressources naturelles utiles à l'humanité se dégradent et se dégraderont inéluctablement et ce quels que soient les progrès techniques parce qu'ils sont inaptes à créer de nouvelles ressources : c'est la loi de l'entropie<sup>22</sup>. Il a proposé une ébauche de programme politique de la décroissance sur laquelle se sont ensuite appuyés d'autres partisans de la décroissance comme par exemple la généralisation de l'agriculture biologique ou la libération de temps pour les loisirs.

ELLUL a également produit un programme politique prônant, entre autres, une réorientation totale du système productif occidental, le refus de toute forme de puissance, la transformation de tous les groupes et institutions en unités réduites, une limitation du temps productif à deux heures par jour, etc.

Ces quelques pistes données par les « inspireurs » de la décroissance ont été actualisées et précisées par ceux qui défendent aujourd'hui l'idée de décroissance. Nous allons pour finir rappeler brièvement les grandes lignes de la thèse décroissante actuelle.

## 2.2 Reprise et développement du slogan de « décroissance »

C'est à partir de 2001 que s'est réellement diffusé le terme de « décroissance ». En effet, les deux fondateurs et éditeurs de la revue *Casseurs de Pub* et du journal *La décroissance* (CHEYNET et CLEMENTIN) ont opposé ce terme à celui de « développement durable » à l'occasion de plusieurs de leurs publications. L'année suivante, les partisans de l'après-développement ont organisé le colloque intitulé *Défaire le développement, refaire le monde*. À l'issue de ce colloque, l'Institut d'Études Économiques et Sociales pour la Décroissance Soutenable (I.E.E.S.D.S.) a été créé. Lors de l'élection présidentielle de 2002, l'agronome Pierre RABHI a fait campagne pour la décroissance mais il n'a pas pu se présenter à l'élection en raison du fait qu'il n'avait pas recueilli le nombre de signatures

---

<sup>21</sup> CLERC Denis, « De la croissance à la décroissance ? », *L'Économie Politique* 2008 / 3, n° 39, p. 92 à 106 (p. 98).

<sup>22</sup> L'entropie peut être définie comme la non-réversibilité des transformations de l'énergie et de la matière.

nécessaires. Selon certains de ses partisans, la véritable renaissance de l'idée de décroissance aurait eu lieu en 2003 à Lyon lors du colloque intitulé *La décroissance soutenable*.

L'utilisation du terme « décroissance » fait également débat dans les rangs de ses partisans. Certains lui reprochent d'avoir une connotation négative qui peut laisser supposer à ces détracteurs qu'elle désigne un processus rétrograde, un retour en arrière. De plus, certains partisans de la décroissance affirment qu'elle n'est pas un concept au sens traditionnel du terme. Ce ne serait, selon LATOUCHE, qu'une bannière, un slogan derrière lesquels se regroupent ceux qui ont effectué une critique radicale de la croissance et du développement et qui veulent, par conséquent, construire un projet alternatif à ce modèle. La décroissance ne serait pas, non plus, le symétrique de la croissance puisque « *le mot d'ordre de décroissance a ainsi surtout pour objet de marquer fortement l'abandon de l'objectif de la croissance pour la croissance, objectif dont le moteur n'est autre que la recherche du profit par les détenteurs du capital et dont les conséquences sont désastreuses pour l'environnement. En toute rigueur, il conviendrait de parler d'« a-croissance », comme on parle d'« a-théisme », plus que de « décroissance ». C'est d'ailleurs très précisément de l'abandon d'une foi ou d'une religion qu'il s'agit : celle de l'économie, de la croissance, du progrès et du développement* »<sup>23</sup>.

ARIES<sup>24</sup> distingue plusieurs catégories de décroissants : les **décroissants spiritualistes** qui croient en l'impuissance politique, les **décroissants individualistes ou collectivistes** qui excluent la nécessité d'un projet politique, les **décroissants néo-malthusiens** qui voient dans la question démographique la source de tous les problèmes de la société et les **objecteurs de croissance**, dont fait partie ARIES, qui prônent la « *décroissance équitable* ». CHEYNET et CLEMENTIN parlent, quant à eux, de « *décroissance durable* » et Pierre RABHI de « *décroissance soutenable* ». Selon cet auteur, « [...] notre rejet de la croissance ne s'est pas seulement traduit par une réprobation verbale, mais par un changement de vie fondé sur la sobriété heureuse, comme force considérable face à la puissance de la frustration programmée sous l'injonction obsessionnelle et quasi-hystérique de la publicité »<sup>25</sup>. Ce que l'on remarque, c'est que la terminologie varie autant que les qualificatifs qui lui sont accolés : soutenable, équitable, conviviale, durable, etc.

---

<sup>23</sup> LATOUCHE Serge, *Le pari de la décroissance*, op. cit., p. 17.

<sup>24</sup> ARIES Paul, « Pour une politique de la décroissance », in MYLONDO Baptiste (Coord.), op. cit.

<sup>25</sup> RABHI Pierre, « Pour une sobriété heureuse », in BERNARD Michel, CHEYNET Vincent et CLEMENTIN Bruno (Coord.), *Objectif décroissance. Vers une société harmonieuse*, Editions Parangon, S!lence / Ecosociété, Lyon, 2003, p. 108 et 109.

Fabrice FLIPO<sup>26</sup>, quant à lui, distingue quatre sources permettant de caractériser la décroissance :

- **La source culturaliste** issue de l'anthropologie : l'un de ses représentants les plus célèbres est certainement LATOUCHE qui affirme que « *redécouvrir la vraie richesse dans l'épanouissement de relations sociales conviviales dans un monde sain peut se réaliser avec sérénité dans la frugalité, la sobriété voire une certaine austérité dans la consommation matérielle* »<sup>27</sup>.
- **La source démocratique** issue des analyses d'ILLICH : elle postule l'effondrement des liens dû à la société de consommation. Pour y remédier, ce qui est proposé ici est une relocalisation et un rétablissement de justice sociale par l'abolition des privilèges ; cela ne pouvant se faire que par une réelle démocratisation de la société.
- **La source écologiste** : pour cette tendance, il faut inventer un nouveau rapport à la nature, un rapport qui ne serait plus basé sur l'exploitation mais sur le respect et la protection de la biosphère. La décroissance est ici conçue comme une décroissance de l'emprise sur la nature.
- **-La source « bioéconomiste »** : avec le Club de Rome, c'est GEORGESCU-ROEGEN qui peut être considéré comme le théoricien de la décroissance. Pour cette tendance, la décroissance est inévitable. Il faudrait se tourner rapidement vers les ressources renouvelables parce que les énergies fossiles comme le pétrole s'épuisent et tous les progrès accomplis par la science et la technologie n'y pourront rien.

BRUCKERT distingue deux catégories d'individus qui portent les idées de la décroissance :

- **Les « intellectuels »** sont menés par LATOUCHE et ARIES auxquels peuvent s'ajouter le sociologue et anthropologue GRAS, l'économiste GADREY, l'économiste GRINEVALD, les ingénieurs SCHNEIDER et RIDOUX, l'agronome RABHI, etc. Ils exposent leurs arguments dans les revues *L'écologiste*, *Entropia*, *Eco'rev* et *S!lence*. Ils échangent au sein de plusieurs cercles de réflexions comme par exemple *La ligne*

---

<sup>26</sup> FLIPO Fabrice, « Voyage dans la galaxie décroissante », *Mouvements*, Juin – août 2007, n° 50, p. 143 à 151.

<sup>27</sup> LATOUCHE Serge, « A bas le développement durable ! Vive la décroissance conviviale ! », in BERNARD Michel, CHEYNET Vincent et CLEMENTIN Bruno (Dir.), *ibidem*, p. 26.

*d'Horizon*, l'I.E.E.S.D.S., le Réseau des Objecteurs de Croissance pour l'Après-Développement (R.O.C.A.D.E.).

- **Les « militants »** sont menés par CHEYNET et CLEMENTIN qui ont également participé à la création du Parti Pour La Décroissance (P.P.L.D.)<sup>28</sup>. Ils organisent régulièrement des actions symboliques comme par exemple les marches pour la décroissance ou les journées sans achats.

### 2.3 Quelques éléments du projet politique proposés par les partisans de la décroissance

Le projet de construction d'une société de décroissance remporte une large adhésion, même si ces partisans se retrouvent sous des bannières différentes : décroissance, Mouvement Anti-Utilitariste dans les Sciences Sociales (M.A.U.S.S.), Verts, Altermondialistes, Confédération Paysanne, etc. Plus généralement, les propos tenus par l'ensemble des partisans de la décroissance sont d'inspiration écologiste, anti-consumériste, anti-productiviste, libertaire, etc. Il y a unanimité concernant la nécessité d'une réduction conséquente de l'empreinte écologique. Cependant, les plus grands désaccords, parmi les partisans de la décroissance et les autres mouvements qui partagent ce constat de la crise écologique et sociale, se trouvent principalement sur l'utilisation du vocable « décroissance » et sur les moyens de la mettre en œuvre. En effet, le P.P.L.D. fait débat au sein même des partisans de la décroissance. Il y a des divergences d'opinions concernant le passage de la critique de la société de croissance au projet politique de décroissance. Selon LATOUCHE, la décroissance ne peut se limiter à de simples initiatives individuelles comme par exemple la simplicité volontaire, l'austérité, la frugalité parce que pour être efficaces, il faudrait qu'elles se généralisent à la société tout entière. C'est pourquoi un véritable projet politique de décroissance devrait être mis en place pour réellement se diriger vers une société de décroissance, sereine et conviviale. Cependant, certains préfèrent les actions individuelles, comme la simplicité volontaire, au projet politique qui s'inscrirait selon eux dans le cadre de la politique traditionnelle, c'est-à-dire de la politique politicienne qu'ils jugent incompatible avec leurs objectifs.

---

<sup>28</sup> Cf annexe 4.

De nombreux auteurs de la décroissance insistent sur le fait que celle-ci n'est ni une régression, ni un état stationnaire, ni une croissance négative et encore moins une croissance zéro. Par exemple, LATOUCHE affirme qu'« *il n'y a rien de pire qu'une société de croissance sans croissance* »<sup>29</sup>. Selon *La charte de la décroissance*, du journal du même nom, la décroissance viserait plutôt « [...] à rendre aux générations futures une planète sur laquelle non seulement il sera encore possible de vivre mais où il fera bon vivre. La décroissance ne propose pas de vivre « moins » mais « mieux », avec « moins de biens et plus de liens » »<sup>30</sup>. Ses partisans, qui se disent être « *loin de toute idéalisation du passé ou des traditions ou d'un ailleurs* », remettent en cause le relatif consensus autour de la croissance, de la marchandisation de la nature et des rapports humains, de la société de consommation, etc. et prônent en remplacement l'idée générale selon laquelle il faudrait substituer à la culture de la croissance économique, du « *bien-avoir* » celle du bonheur et du bien-être. Autrement dit, l'objectif de la croissance devrait être abandonné au profit de la recherche de la convivialité. Les changements à opérer ne peuvent se faire selon eux que « par le bas », ils ne doivent pas être imposés. Ils proposent donc le modèle de l'« *éco-démocratie* » en opposition à celui d'« *éco-fascisme* » et ce pour que la population réinvestisse le champ politique. Dans ce modèle, l'entité politique de base qu'ils tendent privilégier est à un échelon local comme la bio-région. Grâce aux différentes initiatives et engagements à petite échelle, l'idée de décroissance pourrait se diffuser à l'ensemble de la population. Pour y parvenir, ARIES propose une sortie de la société de consommation, une sortie de la société de travail et, enfin, une sortie de la société du progrès.

Cette société conviviale à laquelle ils souhaitent aboutir ne peut se faire sans une réorganisation totale de la société, une nouvelle hiérarchie des valeurs. Il existe déjà des structures, organisations qui portent quelques idées véhiculées par la décroissance comme par exemple les Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (A.M.A.P.)<sup>31</sup> ou les Systèmes d'Echanges Locaux (S.E.L.)<sup>32</sup>.

Pour résumer, nous allons brièvement préciser quels sont, pour ARIES, les différents chantiers de la décroissance :

- la fin de l'idéologie du progrès ;

---

<sup>29</sup> LATOUCHE Serge, *Le pari de la décroissance*, op. cit., p. 152.

<sup>30</sup> [www.ladecroissance.net](http://www.ladecroissance.net).

<sup>31</sup> Cf p. 32.

<sup>32</sup> Cf p. 74 et 75.

- la fin de la société de consommation ;
- la fin de la société de travail ;
- une relocalisation généralisée ;
- un retour à la gratuité ;
- un retour à la nature ;
- la redécouverte de l'authenticité de la vie ;
- un réinvestissement des corps, du temps et de l'espace ;
- un réapprentissage de l'autonomie ;
- la construction d'un mouvement pour la décroissance.

Ici, nous n'entrons pas dans le détail de ces différents chantiers pour plusieurs raisons. D'une part, dans ce premier travail de recherche, nous avons choisi de nous intéresser plus particulièrement à la décroissance au niveau individuel : la simplicité volontaire<sup>33</sup>. D'autre part, nous avons déjà abordé certains de ses points précédemment, quelques autres le seront en troisième partie de ce travail. De plus, il nous semble que l'étude approfondie de l'ensemble de ces chantiers pourrait faire l'objet d'une prochaine recherche. Cependant, nous proposons tout de même de mettre en annexe un tract du programme politique d'*Europe-Décroissance* pour les élections européennes de 2009<sup>34</sup>.

---

<sup>33</sup> Cf p. 50 à 99.

<sup>34</sup> Cf annexe 4.

---

## DEUXIÈME PARTIE : MÉTHODOLOGIE

---

Dans cette deuxième partie, nous allons revenir sur les différentes étapes qui nous ont permis d'aboutir à cette recherche, à savoir : la construction de notre objet d'étude, l'élaboration des axes de recherche, la conceptualisation et, pour finir, l'enquête de terrain.

### **I – Construction de notre objet d'étude**

#### 1.1 Les motivations de cette recherche

##### 1.1.1 *Choix du thème*

Lorsque la question du choix d'un thème s'est posée à la fin de l'année de Licence Sociologie, nous nous dirigeons préférentiellement vers un sujet ayant trait à la sociologie politique. Au premier abord, ce choix se portait plutôt vers une analyse comparée de l'évolution de l'extrême-gauche dans les départements de la Nièvre et de la Côte d'Or. Ce sujet très vaste, peu réfléchi et peu défini fut très vite abandonné.

Le choix de s'intéresser à la thématique de la décroissance s'est très vite imposé suite à la découverte des nombreux traitements médiatiques qui lui ont été consacré et à sa visibilité croissante dans les différents débats (politique, économique, social, culturel, etc.). La véritable première approche de ce vaste sujet qu'est la décroissance s'est produite lors du visionnage d'un reportage télévisuel relatant le témoignage de plusieurs « décroissants ». « Décroissants » ?, ce terme inconnu et la découverte des propos tenus par ces partisans de la décroissance, à contre-courant de ceux majoritairement relayés par les médias, ont suscité rapidement une curiosité et un intérêt pour les nouvelles alternatives proposées par ces opposants à la société de consommation.

De plus, l'intérêt pour cette thématique, qui au départ ne nous était pas familière, s'est également développé au vu des nombreux cris d'alarmes de divers spécialistes concernant la situation économique et écologique mondiale actuelle. Le choix de ce thème semblait donc cohérent pour aborder un sujet d'actualité. Il s'y prête bien puisque nous pouvons retrouver

presque quotidiennement dans les différents médias ou discours des responsables politiques des sujets ayant trait à la crise économique et écologique mondiale. « Croissance », « récession », « crise environnementale », etc. sont autant de termes revenant incessamment dans les débats contemporains relatifs à la crise persistante des sociétés capitalistes, de consommation confrontées notamment à de nombreux problèmes économiques ou écologiques. Face à cette dégradation continue, les « décroissants » qui affirment pouvoir remédier ou du moins apporter quelques solutions pour l'amélioration de cette situation, espèrent pouvoir faire de nouveaux et nombreux adeptes afin de se constituer en un réel mouvement social dans les décennies à venir. Par exemple, les nombreuses créations d'A.M.A.P.<sup>35</sup> montrent bien l'engouement pour cette alternative à la consommation classique prônée par les partisans de la simplicité volontaire. Ces associations remportent un réel succès même auprès de ceux qui n'adhèrent pas totalement aux principes de la décroissance et de la simplicité volontaire. La médiatisation grandissante des acteurs, des partisans ou des simples sympathisants de la décroissance témoigne également de l'intérêt croissant dont elle fait l'objet.

Cette nouvelle thématique n'a pratiquement pas été traitée à l'occasion de travaux de recherches universitaires<sup>36</sup>. Cela nous a également encouragé à nous y intéresser puisqu'au départ, nous souhaitions trouver un thème de recherche qui n'a pas été traité à plusieurs reprises. Cependant, cela a pu nous desservir à plusieurs moments, notamment dans le cadre de la recherche bibliographique (seulement deux ouvrages sur la décroissance ont pu être emprunté à la bibliothèque universitaire).

---

<sup>35</sup> Les A.M.A.P. traitent directement avec des producteurs biologiques ou, pour les denrées qui ne peuvent être produites localement, avec des grossistes en alimentation. Cela leur permet de bénéficier de produits frais à meilleur coût en réduisant le gaspillage en transport et en emballage. Par exemple, dans une AM.A.P., les consommateurs et les producteurs définissent ensemble la diversité et la quantité de denrées à produire pour la saison. Ces denrées peuvent être aussi bien des fruits, des légumes, des œufs, du fromage, de la viande, etc. Pendant la saison, et ce de manière périodique (souvent, une fois par semaine), le producteur met les produits frais à disposition des consommateurs qui constituent leur panier. La quantité de produits reçus par chaque membre dépend des rendements obtenus. Les consommateurs et les producteurs se mettent d'accord sur les méthodes agronomiques à employer. Les producteurs suivent généralement la charte de l'agriculture paysanne et le cahier des charges de l'agriculture biologique. Ils se mettent également d'accord sur le prix du panier, le lieu et l'heure de la distribution périodique. En adhérant à une AMAP, le consommateur s'engage à payer sa part de la récolte à l'avance ; ainsi, les risques inhérents à la production sont partagés entre les consommateurs et les agriculteurs. Pour en savoir plus : [www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org).

<sup>36</sup> Lors de notre recherche bibliographique, nous avons trouvé seulement deux travaux universitaires réalisés sur le sujet :

HURAND Anne, « Comment vivre la décroissance dans une société de croissance. Essai sur les objecteurs de croissance aujourd'hui en France », H.E.C. Paris, Majeure Alternative Management, Paris, 2008.

BRUCKERT Michaël, « Généalogie et circulation du concept de décroissance », H.E.C. Paris, Majeure C.E.M.S., Paris, 2007.



### 1.1.2 *Choix du sujet*

Une fois le choix du thème validé, celui du sujet a été plus chaotique et ce notamment en raison de la non faisabilité des ébauches de sujets proposés : ceux-ci étaient trop vastes, inintéressants dans le cadre d'une recherche sociologique ou ne permettaient pas de réaliser une enquête de terrain dans de bonnes conditions. Par exemple, un des sujets proposait de s'intéresser exclusivement aux pratiques collectives, au projet politique formulé par les partisans de la décroissance. Pour des raisons pratiques (mais pas uniquement), ce sujet n'a pas été retenu. Une des causes était notamment sa non-faisabilité du point de vue du terrain puisqu'à Dijon, à notre connaissance, il n'existe pas réellement de communautés décroissantes, d'associations ou de groupes locaux ou du moins organisées comme tels, comme c'est le cas des groupes de Lyon, Montpellier ou encore Paris. Cependant, le sujet retenu n'a pas totalement permis d'échapper à cette difficulté. En effet, ce manque de réelles structures a également été un handicap, notamment lors de la recherche des personnes avec lesquelles s'entretenir. Nous y reviendrons un peu plus loin.

La décroissance est un thème très vaste qui s'applique aussi bien au niveau collectif qu'individuel et touche aussi bien aux domaines politique, économique, culturel, etc. Partant de ce constat, il a fallu en premier lieu restreindre et cibler notre sujet de recherche.

Après discussions avec les directeurs de ce mémoire, le choix du sujet de cette recherche s'est porté sur les pratiques individuelles des « décroissants ». En effet, il semble intéressant, après s'être penché sur les thèses défendues par les partisans de la décroissance, de rendre compte de leurs applications concrètes dans leur vie quotidienne. Cependant, nous ne pourrons pas réellement y parvenir étant donné que l'enquête de terrain, dans ce premier travail de recherche, est très restreinte et uniquement à visée exploratoire.

Pour résumer, dans le cadre de cette première recherche sur la décroissance, nous nous intéresserons presque exclusivement à son versant individuel : la simplicité volontaire. Il semble donc important de préciser ici, même si nous y reviendrons plus loin lors de la définition de la simplicité volontaire que, dès lors que nous nous intéresserons aux pratiques individuelles des militants pour la décroissance, nous favoriserons plutôt l'emploi de l'expression « simplicité volontaire » à celle de « décroissance » même si nous avons pu constater, lors des entretiens, que les enquêtés privilégient le terme de décroissance dans leur discours.

D'autre part, après avoir échangé sur des forums consacrés à la décroissance et s'être rendu compte des réticences des partisans de la simplicité volontaire à l'égard des médias et ce notamment en raison des portraits qualifiés de « caricaturaux », « marginaux » ou « stéréotypés » réalisés à leur rencontre, cet intérêt pour les pratiques individuelles des « décroissants » s'est intensifié. De plus, comme n'avions qu'une connaissance très limitée des modes de vie « décroissants », nous souhaitions, également par curiosité personnelle, aller sur ce terrain complètement inconnu avec un regard neuf et ainsi se construire une opinion un peu plus consistante sur la manière de vivre la décroissance au quotidien, ne se limitant pas à celle diffusée par les médias.

*« Si nous choisissons de traiter un sujet donné, c'est forcément parce qu'il nous intéresse. Nous en avons presque toujours une connaissance préalable et souvent une expérience concrète. Peut-être même sommes-nous désireux de réaliser notre recherche pour mettre au jour un problème social ou pour défendre une cause qui nous tient à cœur »<sup>37</sup>. Si nous suivons cette remarque, il semble cependant pertinent de préciser qu'au départ, contrairement à une grande majorité des sujets qui restent guidés par des désirs, des centres d'intérêts, des penchants personnels, nous n'avons pas été confrontés à cette question en raison d'une méconnaissance totale du sujet. A ce sujet, QUIVY et VAN CAMPENHOUDT précisent que « même lorsqu'un jeune chercheur ou une jeune chercheuse est engagé(e) pour travailler sur un sujet auquel il ou elle se sentait précédemment indifférent(e), il est extrêmement peu probable qu'il ou elle n'ait pas déjà quelques « petites idées » sur le sujet et que son intérêt pour la question ne se développe vite »<sup>38</sup>. Cela a été notre cas. En effet, au cours de la recherche, cette indifférence, cette apathie pour le sujet semble s'être totalement inversée. Cela a parfois été très problématique, notamment lors de la rédaction ou de la conduite des entretiens où parfois une trop forte connivence s'exprimait alors qu'il faudrait faire preuve de plus d'objectivité, de mise à distance pour viser à une plus grande neutralité axiologique. *A priori*, comme nous aurions pu le supposer, le manque de connaissances sur le sujet n'a finalement pas été un avantage. Au contraire, la découverte constante (lectures, terrain, etc.), le déficit d'informations sur le sujet, le projet original, novateur et alternatif proposé par les partisans de la décroissance dans une société prônant l'opposé (consommation, individualisme, compétition, etc.) nous ont un peu « aveuglé » et éloigné de*

---

<sup>37</sup> QUIVY Raymond et VAN CAMPENHOUDT Luc, *Manuel de recherche en sciences sociales*, Éditions Dunod, Collection « Psycho sup. Psychologie sociale », Paris, 2006, 3<sup>e</sup> édition, p. 17.

<sup>38</sup> *Ibidem*, p. 17.

la nécessaire démarche critique à entreprendre dans toute recherche. Ce manque d'objectivité, de neutralité, notamment lors de l'écriture, a constamment dû être corrigé au cours de cette recherche.

## 1.2 Problématisation de l'objet d'étude : question de départ et problématique

La phase de problématisation est certainement celle qui aura posé le plus de difficultés au cours de l'élaboration de notre objet d'étude. Elle a fait logiquement, comme dans tout travail de recherche, l'objet de nombreuses reconstructions et reformulations en raison de l'évolution de nos réflexions. Nous allons brièvement revenir sur les différents changements opérés une fois le sujet définitif délimité puisqu'il ne semble pas pertinent ici de rappeler les quelques tâtonnements effectués sur les autres ébauches de sujets proposés.

Comme le soulignent BEAUD et WEBER, « *Il est [...] essentiel que la réalisation de votre enquête de terrain soit guidée par une question de départ qui peut être formulée dans l'univers politico-médiatique ou dans l'univers théorico-académique. C'est cette question de départ qui orientera vos premières lectures et qui vous motivera pour choisir votre terrain et votre mode d'enquête. [...] votre question doit avoir un sens [...] dans l'univers d'interconnaissance qui va devenir votre terrain d'enquête* »<sup>39</sup>. Comme nous l'avons dit précédemment, la question de la décroissance, de sa mise en pratique au quotidien est souvent formulée dans l'espace politico-médiatique.

La question de départ qui a été retenue est la suivante :

### **Comment la simplicité volontaire se manifeste-t-elle au quotidien ?**

Cette première question nous semble être la plus appropriée et pertinente au regard de notre recherche. En effet, le fait que celle-ci ne privilégie pas tel ou tel pan de la vie quotidienne peut nous permettre d'obtenir plus d'informations sur le vécu, l'expérience des personnes interrogées, ce que nous recherchons au final dans le cadre de ce travail.

Une fois la question de départ posée, le choix et la construction de la problématique ont été beaucoup plus laborieux. Nous allons maintenant essayer de retranscrire son évolution afin d'expliquer les raisons qui nous ont amené à sa formulation actuelle.

---

<sup>39</sup> BEAUD Stéphane et WEBER Florence, *Guide de l'enquête de terrain*, Éditions La Découverte, Collection Guides « Repères », Paris, 2003, p. 34.

En premier lieu, une fois le choix du sujet arrêté, la question initiale était la suivante :

**Comment le projet de décroissance se traduit-il dans les pratiques sociales ?**

Cette première interrogation étant trop généraliste et imprécise, il a fallu, après réflexions, recentrer et cibler cette question en fonction des objectifs recherchés.

Une des préoccupations dans le choix de la problématique était de bien signifier dans celle-ci que nous nous intéresserons à la mise en application concrète de la décroissance dans la vie quotidienne de ses partisans et ce afin d'éviter d'obtenir uniquement des opinions et des discours quelque peu « idéologisés » de la part des enquêtés.

Comme nous choisissons de nous intéresser, presque exclusivement, aux pratiques individuelles des personnes interrogées, à leur vie quotidienne et à la manière dont ils la mettent en adéquation avec leurs valeurs et croyances, nous avons donc jugé pertinent de le faire transparaître dans la seconde ébauche de problématique. De plus, il nous a paru important d'introduire la notion de « simplicité volontaire » afin de marquer clairement que, dans le cadre de cette recherche, nous nous intéresserons au versant individuel de la décroissance ; c'est pourquoi cette interrogation a été formulée en ces termes :

**Comment ceux qui font le choix de la simplicité volontaire font-ils pour mener une vie quotidienne conforme à ses valeurs dans une société comme la nôtre, qui prône l'inverse de ses préceptes, à savoir la croissance et la consommation ?**

D'une part, le premier problème posé par cette problématique tient dans sa formulation et, plus précisément, dans l'utilisation de l'expression « comme la nôtre » qui n'est pas neutre et qui peut démontrer un manque d'objectivité. D'autre part, cette ébauche a également pour défaut de ne pas clairement expliciter l'ensemble des objectifs visés (nous y reviendrons lors de la formulation des hypothèses).

Il a donc semblé nécessaire de reformuler cette dernière question pour, tout d'abord, la rendre plus neutre, objective.

**Comment les partisans de la simplicité volontaire font-ils pour mener une vie quotidienne en adéquation avec leurs préceptes dans une société prônant des valeurs opposées aux leurs ?**

Cette interrogation fait suite au postulat commun d'un grand nombre d'auteurs de la décroissance que MOUNIER résume en une phrase : « *Peut-être, après avoir, pendant des siècles, expérimenté la pauvreté en esprit dans la pauvreté matérielle, l'humanité est-elle*

*appelée à la plus difficile épreuve de la pratiquer dans l'abondance matérielle* »<sup>40</sup>. Pour résumer, il s'agit donc de comprendre comment vivre la décroissance dans une société de croissance.

Ensuite, une fois cette reformulation effectuée, il est important d'y ajouter quelques précisions. Suite à nos différentes lectures, nous nous sommes posés d'autres questions qui font suite à cette problématique et notamment pour mettre l'accent sur l'importance du lien social, des réseaux dans ce choix d'un mode de vie atypique, marginal au regard de celui de la majorité des individus :

**Faire le choix de s'engager dans la voie de la simplicité volontaire, dans une société prônant la croissance, la consommation et l'abondance ne risque-t-il pas de produire l'inverse de l'objectif recherché au départ ?**

**Au lieu d'être source de mieux être grâce à un mode de vie conforme à leurs valeurs profondes, les adeptes de la simplicité volontaire ne s'exposent-ils pas à un risque de marginalisation sociale, d'exclusion de la société et, finalement, de désocialisation ?**

Afin d'expliquer plus en détails cette problématique, nous allons à présent revenir sur les termes qui la compose, définir les différents concepts retenus et expliquer les axes d'investigation retenus.

## **II – Élaboration des axes d'investigation et conceptualisation**

### 2.1 Élaboration et structuration de nos hypothèses

Tout comme l'élaboration de notre problématique, le choix et la construction de nos hypothèses ont fait l'objet de nombreuses reformulations en fonction de l'évolution de nos différentes lectures et réflexions.

Avant de présenter la version définitive de nos hypothèses, nous allons brièvement rappeler les quelques interrogations qui nous ont permis d'aboutir à leurs formulations :

- Qui sont les décroissants ? Existe-t-il un profil-type du « décroissant » ? Est-elle applicable à tous ou, au contraire, est-elle réservée à une élite, à un groupe social particulier ?

---

<sup>40</sup> MOUNIER Emmanuel, in RAHNEMA Majid, *Quand la misère chasse la pauvreté*, Fayard/Actes Sud, Paris, 2003, p. 285.

- Quelles sont les raisons, les motivations qui les ont conduit à s'engager dans la voie de la simplicité volontaire ?
- Par quel(s) processus sont-ils arrivés à adopter un mode de vie décroissant ?
- Quels sont les moyens concrets mis en œuvre pour l'application des idées de la décroissance dans leur vie quotidienne ?
- Quelles sont les satisfactions et les inconvénients de ce mode de vie ? N'y a-t-il pas des contradictions, des compromis à effectuer pour vivre la décroissance dans une société qui prône la croissance ?
- La simplicité volontaire est-elle viable sans lien social, sans l'appui et l'échange avec un réseau, une communauté qui partage les mêmes idées ? Ceux qui font le choix de s'engager dans la voie de la simplicité volontaire ne s'exposent-ils pas à un risque de marginalisation sociale ?

Une fois ces questions posées ainsi qu'un approfondissement de nos lectures effectué, nous avons pu formuler un certain nombre d'hypothèses plus ou moins abouties. Au final, les hypothèses retenues sont les suivantes :

- **La simplicité volontaire est une pratique élitiste réservée uniquement à ceux qui surconsomment puisqu'appliquer la simplicité au quotidien peut être « subi » et non « choisi », elle ne serait donc plus, pour certains, volontaire mais obligatoire.**

Cette première hypothèse induit la sous-hypothèse suivante :

- **Les individus qui choisissent volontairement de vivre sobrement, c'est-à-dire ceux qui font le choix de la simplicité volontaire, n'ont pas de frustrations parce qu'ils ne se privent pas.**
- **Les raisons de l'engagement dans la voie de la simplicité volontaire sont multiples. Elle n'implique pas seulement la dimension écologique mais aussi les dimensions économiques, politiques, sociales, psychologiques et spirituelles.**
- **Tous les partisans de la simplicité volontaire ne la pratiquent pas de la même manière et au même rythme ; chacun choisit certaines priorités plutôt que d'autres en fonction de ses besoins et des moyens dont il dispose pour la mettre en œuvre.**

- **Faire le choix de la simplicité volontaire, c'est également accepter l'idée selon laquelle il y aura toujours des moments où il ne sera pas possible d'être totalement fidèle aux principes de la décroissance.**
- **S'engager dans la voie de la simplicité volontaire est un choix personnel et l'action qui en découle est individuelle. Cependant, elle favorise également la solidarité, les échanges et la convivialité au sein d'une organisation ou d'un réseau comme par exemple les A.M.A.P., les S.E.L., etc.**

## 2.2 Définitions et opérationnalisation des concepts

Afin d'avoir une bonne compréhension de notre objet d'étude, il convient d'expliquer les principaux concepts retenus. Ces concepts, qui peuvent être définis comme des constructions théoriques permettant de rendre compte de l'objet d'étude, sont essentiels pour l'objectivation des situations empiriques. La liste proposée ne prétend pas être exhaustive de l'ensemble des aspects de la réalité rencontrée. Elle a seulement vocation à être caractéristique des objectifs visés par ce premier travail de recherche à savoir, entre autres, de rendre compte de la mise en application quotidienne de la simplicité volontaire de quelques-uns de ses partisans.

Pour chaque concept retenu, nous allons tout d'abord proposer une définition générale puis une spécification afin de les rendre opératoires.

### *2.2.1 Consommation*

Pour analyser la consommation, plusieurs approches sont possibles. Selon l'approche économique classique, le consommateur se conduit comme un *homo oeconomicus*, c'est-à-dire comme un être rationnel qui cherche avant tout à satisfaire au mieux ses intérêts en calculant le meilleur rapport qualité/coût pour un produit donné. Selon l'approche sociologique, les agents sociaux ne recherchent pas uniquement le meilleur rapport qualité/prix ; ils consomment pour diverses raisons. En effet, « *les sociologues expliquent les phénomènes de consommation comme étant une combinaison de l'utilité (confort, sécurité), du plaisir (satisfaction, consommation hédoniste) et de la signification (style de vie, distinction, signes d'appartenance à un groupe ou à un groupement), les acteurs sociaux combinant diverses raisons*

*fortes, au sens donné à ce terme par BOUDON (1992), de consommer les objets* »<sup>41</sup>. Autrement dit, les individus ne consomment pas uniquement pour répondre à leurs besoins primaires, physiologiques. La consommation répond à une multitude d'autres besoins comme par exemple un besoin d'appartenance, de sécurité, etc.

Pour rendre compte du mode de consommation atypique des décroissants, les variables sociodémographiques traditionnelles comme l'âge ou la P.C.S. doivent être prises en compte même si dans le cas de cette première recherche, l'enquête de terrain ne pourra pas donner de résultats définitifs ni approfondis étant donné que celle-ci est à visée exploratoire.

Les adeptes de la simplicité volontaire rejettent la société de consommation. Aux valeurs de la société de consommation identifiées par les partisans de la décroissance, à savoir le matérialisme, la compétitivité, la vitesse, la quantité, etc., ils privilégient d'autres valeurs telles que l'authenticité, la coopération, la solidarité, la lenteur, la qualité, etc.

Dans son ouvrage intitulé *La société de consommation*, Jean BAUDRILLARD<sup>42</sup> montre que, dans les sociétés occidentales, la consommation structure toutes les relations sociales. Elle ne remplit plus sa fonction première, à savoir la satisfaction des besoins primaires mais elle est devenue un moyen de différenciation sociale ou, au sens de BOURDIEU<sup>43</sup>, un moyen de distinction entre les individus.

D'autre part, la démocratisation et l'uniformisation de la consommation présenteraient un caractère aliénant. L'homme serait réduit à l'état d'*homo oeconomicus* ou, pour Eric FROMM, d'*homo consumens* au sens où son but principal « [...] *n'est pas initialement de posséder des choses, mais de consommer de plus en plus, et de compenser ainsi son vide intérieur, sa passivité, sa solitude et son anxiété* »<sup>44</sup>. L'individu, de ce fait, se transforme en chose et cesse d'être humain. La société de consommation parviendrait à ce résultat notamment grâce à diverses institutions telles que l'école. Pour BOURDIEU, la reproduction<sup>45</sup> de l'ordre social passerait à la fois par la reproduction des hiérarchies sociales et par une légitimation de cette reproduction. Le système d'enseignement jouerait un rôle important dans cette reproduction au sein des sociétés contemporaines. Dans le cas présent,

---

<sup>41</sup> BORLANDI Massimo, BOUDON Raymond, CHERKAOUI Mohamed, VALADE Bernard (Dir.), *Dictionnaire de la pensée sociologique*, Article « Consommation », Presses Universitaires de France, Paris, 2005, p. 130.

<sup>42</sup> BAUDRILLARD Jean, *La société de consommation*, Gallimard, Collection « Folio Essais », Paris, 1970.

<sup>43</sup> BOURDIEU Pierre, *op. cit.*

<sup>44</sup> FROMM Erich, *De la désobéissance et autres essais*, Editions Robert Laffont, Paris, 1983, p. 30.

<sup>45</sup> BOURDIEU Pierre, *La Reproduction. Éléments pour une théorie de l'enseignement*, Editions de Minuit, Paris, 1970.



les auteurs de la simplicité volontaire affirment que l'école serait le lieu privilégié de la reproduction des mauvaises habitudes de consommation véhiculées par les groupes dominants favorables à la société de croissance. Selon FROMM, « *L'un des nœuds du problème actuel est que beaucoup de gens n'ont pas conscience qu'ils pourraient vivre autrement et s'en trouver beaucoup mieux. C'est en effet une des caractéristiques de la société de consommation d'anesthésier la conscience et de faire en sorte que la majorité n'éprouve plus de malaises même en vivant mal* »<sup>46</sup>. En plus des conséquences néfastes sur l'environnement, la consommation effrénée serait, toujours selon les décroissants, bien plus synonyme de mal-être pour les individus que son contraire puisqu'elle les réduirait à l'état de simples consommateurs auquel il serait difficile d'échapper s'ils veulent s'intégrer, vivre avec les autres. Avec la marchandisation croissante de toutes les sphères de l'activité humaine et le rythme effréné de la société de consommation, l'individu ne prendrait plus le temps de réaliser certaines activités quotidiennes. Au fur et à mesure de ce processus, il ne se sent plus capable de les réaliser lui-même alors il continue à faire appel aux experts, ce qui contribue à le rendre de plus en plus dépendant, à lui faire perdre de plus en plus de son autonomie, de sa liberté. ARIES précise que « [...] *le consommateur doit mourir pour que l'utilisateur renaisse [...]. Il a fallu du temps pour que les serfs ne trouvent plus normal d'être des serfs, ils nous faudra aussi du temps pour ne plus trouver normal d'être des consommateurs.* »<sup>47</sup>.

De plus, la société de consommation serait inégalitaire puisque les plus démunis, qui développent les mêmes besoins et désirs que les autres individus, ne peuvent pas s'adonner à la même consommation ostentatoire. Ils se sentent donc frustrés et marginalisés. Quant à ceux qui peuvent se procurer ces biens, ceux-ci ne leur permettraient pas véritablement de s'épanouir car ils ne répondraient pas réellement à leurs besoins véritables et profonds qui sont des besoins immatériels. MASLOW a identifié un ensemble de besoins qu'il a hiérarchisé sous la forme d'une pyramide. Suivant cette approche, à l'exception des besoins physiologiques, les individus ont besoin de répondre à des besoins immatériels qui sont, hiérarchiquement, un besoin de sécurité, un besoin d'appartenance, un besoin d'estime et un besoin d'accomplissement.

Cependant, les partisans de la simplicité volontaire ne seraient pas pour autant anti-consommation. La simplicité volontaire « [...] *favorise plutôt une consommation responsable,*

---

<sup>46</sup> FROMM Erich, *ibidem*, p. 69.

<sup>47</sup> ARIES Paul, *op. cit.*, p. 97.

*qui soit au service des personnes, de la vie et du bonheur collectif. Elle combat la consommation qui privilégie le profit économique, l'exacerbation des désirs et des frustrations, de même que la dépendance au magasinage et à l'argent. Il ne s'agit pas seulement de consommer mieux individuellement (être des « consommateurs avertis ») mais aussi de consommer moins collectivement (dans les pays du Nord, afin de mieux partager les ressources de la planète avec l'ensemble des humains) »<sup>48</sup>.*

Pour résumer, parmi les critiques formulées à l'encontre de la société de consommation, celles que mettent en avant les adeptes de la simplicité volontaire sont que la société de consommation « *est aliénante ; les objets consommés sont en fait des objets fétiches, des béquilles dans la vie des individus ; elle [la consommation marchande] sert avant tout à se distinguer dans une relation avec autrui [...]* »<sup>49</sup>. Même si c'est la société de consommation dans son ensemble que critiquent les partisans de la décroissance, c'est en premier lieu la consommation ostentatoire qu'ils rejettent, c'est-à-dire la consommation destinée uniquement à affirmer un statut social, à se distinguer et non pas à répondre aux besoins primaires. La société de consommation serait donc à l'origine de la crise morale et identitaire actuelle ou, autrement dit, selon WEBER, du « *désenchantement du monde* »<sup>50</sup> et ce en sous-entendant que l'affirmation d'une identité ne peut se faire que par la consommation, l'ostentation. Afin d'y remédier, il faudrait, selon les partisans de la décroissance, privilégier la consommation de biens relationnels au lieu de la consommation matérielle ; cela serait facteur d'épanouissement individuel et cultiverait le lien social. Autrement dit, selon la catégorisation établie par BELL<sup>51</sup>, les décroissants incitent à privilégier les biens assurant la subsistance, les biens correspondants aux besoins de base en opposition aux biens discrétionnaires, de luxe, liés aux désirs.

---

<sup>48</sup> MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 124.

<sup>49</sup> BORLANDI Massimo, BOUDON Raymond, CHERKAOUI Mohamed, VALADE Bernard (Dir.), *op. cit.*, Article « Consommation », p. 129.

<sup>50</sup> « *La rationalisation conduit à un recul du religieux et du magique dans les rapports qu'entretiennent les individus avec leur environnement. Ainsi la rationalisation enlève aux éléments leur part de mystère, marginalise la place du mythe et de la magie. Aussi l'homme ne se fait plus d'illusions car il peut comprendre, maîtriser et prévoir. Néanmoins, ce désenchantement conduit à une perte du sens donné par la religion* », [www.reynier.com/Anthro/Politique/WeberB.html](http://www.reynier.com/Anthro/Politique/WeberB.html).

<sup>51</sup> BELL Quentin, *Mode et société. Essai sur la sociologie du vêtement*, in BORLANDI Massimo, BOUDON Raymond, CHERKAOUI Mohamed, VALADE Bernard (Dir.), *op. cit.*, p. 128 et 129.

## 2.2.2 Capital culturel et capital économique

« Au sens courant le capital désigne des biens accumulés par un individu ou une entreprise et qui entrent dans le patrimoine (logement, actions, machines...) »<sup>52</sup>. Ici, nous nous intéresserons exclusivement au développement de ce concept effectué par Pierre BOURDIEU.

BOURDIEU, qui critiquait le primat donné aux facteurs économiques dans les conceptions marxistes, a repris ce concept en le généralisant à l'ensemble des activités sociales. Il désigne par le terme « capital » toutes les ressources sociales dans la mesure où celles-ci résultent d'une accumulation qui permet aux individus d'obtenir des avantages sociaux. Dans la société, qu'il a défini comme une imbrication de plusieurs champs (économique, culturel, religieux, etc.), les interactions se structureraient en fonction des ressources que chaque agent est en mesure de mobiliser, c'est-à-dire en fonction des différents capitaux qu'il possède. Ces capitaux ne seraient pas seulement de nature économique, c'est pour cela qu'il a distingué plusieurs formes de capitaux. Au capital économique, il a en premier lieu ajouté le capital culturel puisque, selon lui, la quantité de ressources culturelles possédée par les agents sociaux joue un rôle essentiel dans leur position sociale. Généralement, lorsqu'un individu possède un capital culturel élevé, il dispose également d'un fort capital économique et inversement. Même si pour BOURDIEU le capital économique et le capital culturel constituent les deux formes de capital qui structurent le plus en profondeur les sociétés contemporaines, il a identifié d'autres types de capitaux qui peuvent occuper une place déterminante dans la constitution des hiérarchies sociales dans une société particulière.

Finalement, BOURDIEU a distingué quatre types de capitaux qui représentent l'ensemble des ressources mobilisables et utilisables par un individu du fait de sa position dans l'espace social. Cet espace social se structure de manière pluridimensionnelle parce que les dotations en capital varient d'un individu à l'autre.

Ces quatre types de capitaux sont :

- **Le capital économique** comprend l'ensemble des ressources économiques d'un individu, c'est-à-dire ses revenus (sommes perçues grâce à une activité, un patrimoine ou des transferts opérés par l'Etat) mais également son patrimoine (biens matériels).

---

<sup>52</sup> ALPE Yves, BEITONE Alain, DOLLO Christine, LAMBERT Jean-Renaud, PARAYRE Sandrine, *Lexique de Sociologie*, Article « Capital », Editions Dalloz, Paris, 2005, p. 22.

- **Le capital culturel** désigne l'ensemble des ressources culturelles dont dispose un individu comme par exemple les capacités de langage, la maîtrise d'outils artistiques, etc. le plus souvent attesté par des diplômes. Ces ressources culturelles peuvent être de trois formes : incorporées (savoir et savoir-faire, capacités intellectuelles, langage, éloquence, etc.), objectivées (possession de biens culturels : tableaux, livres, etc.) et institutionnalisées ou certifiées (titres et diplômes scolaires).
  
- **Le capital social** « est l'ensemble des ressources actuelles ou potentielles qui sont liées à la possession d'un réseau durable de relations plus ou moins institutionnalisées d'interconnaissance ou d'interreconnaissance ; ou en d'autres termes, à l'appartenance à un groupe, comme ensemble d'agents qui ne sont pas seulement dotés de propriétés communes mais sont aussi unis par des liaisons permanentes et utiles »<sup>53</sup>. Autrement dit, le capital social est lié à la possession durable d'un réseau de relations sociales ou à l'appartenance à un groupe stable que l'individu peut mobiliser dans ses stratégies, ce réseau est en partie hérité.
  
- **Le capital symbolique** désigne toute forme de capital (économique, culturel ou social) ayant une reconnaissance particulière au sein de la société. Il est l'expression des autres formes de richesses comme par exemple les titres, les honneurs, le prestige, qui soulignent les inégalités et les légitiment. La répartition du capital symbolique serait, selon BOURDIEU, la plus inégale.

La consommation n'est pas déterminée uniquement par le niveau de revenu des individus mais également par des habitus<sup>54</sup>. Ici, nous nous intéresserons au capital culturel et, dans une moindre mesure, au capital économique ; c'est-à-dire au lien entre l'appartenance sociale et la structure de la consommation.

---

<sup>53</sup> BOURDIEU Pierre, *Le sens pratique*, Editions de Minuit, Paris, 1980, p. 2.

<sup>54</sup> Selon BOURDIEU, un habitus est « un système de dispositions durables et transposables, structures structurées prédisposées à fonctionner comme structures structurantes, c'est-à-dire en tant que principes générateurs et organisateurs de pratiques et de représentations qui peuvent être objectivement adaptées à leur but sans supposer la visée consciente des fins et la maîtrise expresse des opérations nécessaires pour les atteindre ». Ces dispositions sont durables car elles survivent au moment de leur incorporation et elles sont transposables parce que des dispositions acquises dans une certaine activité sociale (ex. : au sein de la famille) peuvent être transposées dans une autre activité (ex. : dans le monde professionnel) in BOURDIEU Pierre, *op. cit.*, p. 88 et 89.

Afin de tenter d'apporter une ébauche de réponse à la question « Qui pratique la simplicité volontaire ? », nous postulons que celle-ci est réservée à une certaine catégorie d'individus. Plus précisément, nous avançons l'idée que la simplicité volontaire est une pratique élitiste. Autrement dit, l'accès à la pratique de la simplicité volontaire serait l'apanage de ceux qui possèdent un capital culturel élevé qui peut parfois s'associer à la possession d'un capital économique élevé.

D'une part, en réponse à la critique récurrente que celle-ci n'est pas applicable à tous (y compris aux pays du Sud), ses partisans répondent qu'elle ne concerne que ceux qui surconsomment et qui ont pris conscience que leur mode de vie n'est pas soutenable au regard des ressources limitées de la planète. La simplicité volontaire s'adresserait à tous ceux qui vivent dans une société d'abondance et qui ont pu en constater les effets nocifs (sur l'environnement, la santé, la solidarité communautaire, etc.) même s'ils n'ont pas réellement pu en profiter eux-mêmes. « *Contrairement à un préjugé répandu, la S.V. ne s'adresse pas seulement aux riches qui ont connu les limites ou les problèmes de l'abondance et qui veulent maintenant revenir à l'essentiel. La S.V. bien comprise s'adresse tout autant aux gens moins nantis sur le plan matériel, non pas pour justifier ou valoriser leur « manque » (bien évidemment !) mais pour les aider, eux aussi, à vivre plus et mieux hors des pièges de la surconsommation* »<sup>55</sup>. Cependant, nous pouvons objecter à l'affirmation précédente que certaines pratiques prônées par les partisans de la décroissance comme la consommation alternative n'est accessible qu'à ceux disposant d'un certain capital économique. En effet, celle-ci est, la plupart du temps, plus onéreuse (environ 15 à 20 % de plus que les produits traditionnels) que celle proposée dans la grande distribution et donc inaccessible à certaines catégories de la population. De plus, comme nous l'avons supposé précédemment, la pratique de la simplicité volontaire peut être imposée, elle peut ne pas être le fruit d'un choix volontaire et réfléchi. En effet, certains adoptent des pratiques prônées par les partisans de la simplicité volontaire, non pas parce qu'ils adhèrent à ses principes et à ses valeurs mais plutôt par obligation en raison de leurs faibles moyens financiers (ex. : utilisation de transports en commun).

D'autre part, nous avons pu constater que l'ensemble de nos enquêtés disposent d'un capital culturel élevé. Plus précisément, les personnes interrogées possèdent un fort capital culturel

---

<sup>55</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 26.

incorporé et institutionnalisé (ou certifié). Nous le précisons dans notre deuxième annexe intitulée « Portrait des enquêtés ». Selon BOURDIEU, le style de vie des individus serait le reflet de leur position sociale. Autrement dit, il y aurait une forte corrélation entre les manières de vivre, de sentir et d'agir des individus, leurs goûts et leurs dégoûts et la place qu'ils occupent dans la hiérarchie sociale. Cependant, dans le cadre de cette recherche, nous ne retrouvons pas cette corrélation entre positions sociales et pratiques sociales. En effet, comparativement aux autres individus disposant d'un capital culturel similaire, la plupart adopte un mode de vie à l'opposé de celui prôné par les partisans de la simplicité volontaire. Dans leur cas, on ne retrouve pas également la dialectique de l'imitation, développée par BOURDIEU. Ils refusent d'imiter, de reproduire les pratiques de l'ensemble de ceux disposant du même capital culturel, de ceux constituant le groupe des « dominants » pour se valoriser socialement. Toutefois, nous pouvons supposer que l'adoption de ce mode de vie particulier est également, mais d'une autre manière, un moyen de distinction symbolique.

Pour résumer, la pratique de la simplicité volontaire serait, avant tout, l'affaire d'un groupe social particulier. Autrement dit, elle serait un luxe à l'usage de ceux qui possèdent un capital culturel élevé et, dans certains cas, un fort capital économique.

### 2.2.3 *Hédonisme en opposition à ascétisme*

Dans son acception courante, l'hédonisme est considéré comme une « doctrine qui prend pour principe de la morale la recherche du plaisir, de la satisfaction et l'évitement de la souffrance »<sup>56</sup>. Appliqué au contexte de cette recherche, nous allons utiliser ce terme en opposition à celui d'« ascétisme ».

Même si l'adjectif « hédoniste » est généralement utilisé pour qualifier des situations totalement opposées à celle des décroissants, nous allons voir que dans le choix de ce style de vie à contre-courant, il y a également une recherche de plaisir même si celle-ci ne se situe pas au même plan. Par exemple, certains ressentent un sentiment de frustration, de « souffrance » parce qu'ils ont l'impression de manquer de temps pour réaliser tout ce qu'ils aimeraient entreprendre. Afin d'y remédier, certains optent pour une réduction de leur temps de travail,

---

<sup>56</sup> REY-DEBOVE Josette et Alain REY (Dir.), *Le nouveau Petit Robert de la langue française 2008*, Article « Hédonisme », Editions Le Robert, Paris, 2008, p. 1222.

d'autres changent même d'emploi. Ce temps libéré leur permet ainsi de réaliser ce qu'ils souhaitent réellement faire, ce qui est source d'épanouissement.

Si l'on reprend la définition précédente, nous pouvons dire que celle-ci s'applique bien aux partisans de la simplicité volontaire puisque, comme ils ne se sentent pas épanouis dans la société de consommation, ils recherchent leur épanouissement dans un autre mode de vie, plus simple, qui leur procure plus de satisfactions, de plaisirs car il est plus en accord avec leurs convictions profondes.

Lorsqu'un individu choisit volontairement de vivre sobrement, il ne vit pas de frustrations puisqu'il ne se prive pas d'un bien, mais choisit plutôt de le remplacer par autre chose qui apporte davantage. Le choix de la non-utilisation ou de la non-possession d'un bien implique un autre choix qui procure aussi une satisfaction parce que celui-ci est fidèle aux valeurs et aux principes de l'individu. Celui qui s'engage volontairement dans la simplicité volontaire sait qu'il pourrait ou qu'il pourra faire autrement alors, il domine totalement la situation.

Dans l'expression « simplicité volontaire », le terme « volontaire » doit être compris, au premier abord, comme le contraire d'« involontaire », c'est-à-dire pour signifier que la S.V. ne serait pas la misère forcée, ni la pauvreté subie et encore moins la glorification de la privation.

Pour résumer, la S.V. serait l'antithèse de l'ascétisme : *« L'ascète se prive volontairement des plaisirs de la vie matérielle dans sa recherche d'une vie spirituelle plus intense ; l'adepte de la simplicité volontaire ne fuit pas le plaisir ou la satisfaction, au contraire puisqu'il cherche à s'épanouir pleinement, mais il a compris qu'il ne peut y arriver par les voies que lui offre la société de consommation »*<sup>57</sup>.

#### 2.2.4 Lien social

« Au sens général, [le lien social] permet aux hommes de vivre ensemble et constitue le fondement de la cohésion sociale »<sup>58</sup>. La notion de « lien social » est polysémique. Dans le cadre de cette recherche, nous allons l'utiliser comme synonyme de « solidarité sociale ».

---

<sup>57</sup> MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 237.

<sup>58</sup> ALPE Yves, BEITONE Alain, DOLLO Christine, LAMBERT Jean-Renaud, PARAYRE Sandrine, *op. cit.*, Article « Lien social », p. 145.

A travers nos différentes lectures et nos premiers entretiens, nous avons pu constater l'importance du lien social, de la solidarité sociale dans la possibilité de mener une vie décroissante.

D'une part, lors de l'adoption d'un mode de vie décroissant, il est possible, pour une grande majorité des cas, de constater des processus de fragilisation ou de renouveau de leurs liens sociaux. Certains ont pu voir s'éloigner quelques personnes de leur entourage qui ne comprenaient pas leur mode de vie ; d'autres peuvent se sentir exclus, en marge dans leur milieu professionnel. A l'inverse, pour d'autres, cela a été l'occasion de créer de nouveaux liens avec des personnes qu'ils n'auraient sans doute jamais rencontré en poursuivant leur ancien mode de vie.

D'autre part, l'appartenance à un réseau, à un groupe ou même seulement la possibilité d'avoir un entourage proche partageant les mêmes convictions facilitent la décision de s'engager dans la voie de la simplicité volontaire ; cela est également avantageux d'un point de vue pratique, pour mettre en application les préceptes de la décroissance dans leur vie quotidienne. Par exemple, comme chaque individu ne peut pas réaliser lui-même toutes les activités nécessaires à sa subsistance et à son épanouissement, ses compétences peuvent devenir une monnaie d'échange pour obtenir des services qu'il ne peut réaliser et ce en dehors du réseau commercial. Participer à un S.E.L. permettrait de partager les ressources et les compétences de chacun hors du système marchand ; se rendre sur des lieux de collecte des biens usagés (ressourceries, friperies, bazars, marchés aux puces, joujouthèques, etc.) permettrait, en plus du gain environnemental, de modifier les rapports sociaux, de recréer un nouveau réseau de solidarités, etc.

Même si elle part des besoins individuels et qu'elle peut se pratiquer seul et sans attendre que d'autres en fassent autant, la simplicité volontaire conduirait vers les autres puisque ses adeptes ressentent souvent le besoin de la vivre en collectivité parce qu'elle « [...] *se pratique généralement mieux ou plus facilement à plusieurs, surtout dans des domaines qui supposent une volonté collective : transport en commun, centres culturels ou de loisirs, développement urbain favorable, etc. Sans compter qu'il est toujours plus encourageant de se sentir appuyé par d'autres que seul à contre-courant dans son coin* »<sup>59</sup>. En effet, aller à contre-courant du

---

<sup>59</sup> MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 52 et 53.



consensus général pose une question fondamentale : choisir d'adopter un mode de vie atypique, au regard de celui de la majorité des individus, ne risque-t-il pas d'être facteur de désocialisation, de difficile insertion dans la société ? Si les partisans de la simplicité volontaire ne participent pas à des collectifs, ils risquent de se sentir exclus de la société. Alors, afin que les adeptes de la simplicité volontaire se sentent moins isolés ou marginalisés, de nombreux groupes sont créés comme par exemple le R.Q.S.V. qui regroupe à l'heure actuelle dix groupes locaux et régionaux. Comme nous l'avons vu dans la première partie, certains, en plus de leur volonté d'éviter une possible marginalisation, choisissent de faire association, de faire collectif dans le but de constituer une force sociale et politique et ce afin de faire passer leurs idées au plus grand nombre.

De plus, certains ont trouvé dans ce nouveau mode de vie la possibilité d'échapper à ce qu'ils reprochent à la société de consommation, à savoir les valeurs d'individualisme, de rivalité, de compétition, de recherche du pouvoir, etc. en se créant un nouveau réseau social adoptant des valeurs opposées. Faire le choix de la simplicité volontaire serait également, selon le R.Q.S.V., l'occasion d'avoir la possibilité de recourir à un nombre plus important de moyens collectifs et communautaires et un effort pour le développement d'une plus grande solidarité.

Pour résumer, selon MONGEAU, « [...] tant que les gens qui optaient pour la simplicité volontaire n'apparaissaient que comme des marginaux isolés, ils étaient presque un objet de réprobation sociale et ne trouvaient pas de support communautaire. Maintenant que de plus en plus de personnes se tournent vers cette option, la tolérance à leur endroit croît ; divers aménagements facilitent déjà la transition à celles et à ceux qui veulent tenter l'expérience, dans le domaine du travail où l'acceptation du temps partiel progresse rapidement dans certains milieux. Le nombre croissant d'individus qui choisissent ce mode de vie favorise la mise sur pied d'organismes communautaires qui permettent à chacun d'atteindre plus facilement ses objectifs »<sup>60</sup>. Le capital social de chaque individu faisant le choix de la simplicité volontaire revêt donc une importance primordiale dans son application concrète au quotidien.

---

<sup>60</sup> MONGEAU Serge, *ibidem.*, p. 239 et 240.

### III – L'enquête de terrain

#### 3.1 Choix de la méthode d'investigation

Ce premier travail est centré sur une enquête sur les pratiques quotidiennes des adeptes de la simplicité volontaire. « Parmi ces recherches figurent les travaux sur le cycle de vie, le mode de vie et les aspects matériels de la culture d'un groupe social. L'interviewé, interrogé sur ce qu'il sait pour l'avoir éprouvé et non sur ce qu'il croit, est considéré comme un informateur [...]. Ce type d'entretien [...] suscite un discours à dominante référentielle. Il fait appel, chez l'interviewé, au désir de raconter et répond à un type d'organisation essentiellement chronologique »<sup>61</sup>. De plus, cette recherche s'intéresse également, mais dans une moindre mesure, aux représentations. Les enquêtes sur les représentations et les pratiques « [...] qui visent la connaissance d'un système pratique (les pratiques elles-mêmes et ce qui les relie : idéologies, symboles, etc.), nécessitent la production de discours modaux et référentiels, obtenue à partir d'entretiens centrés d'une part sur les conceptions des acteurs et d'autre part sur les descriptions des pratiques »<sup>62</sup>.

Dans le cadre de cette recherche, l'instrument de recueil de données qui a été retenu est l'entretien, dans une démarche qui se veut qualitative. Selon BEAUD et WEBER, l'entretien est, par définition, un procédé d'investigation scientifique utilisant un processus de communication verbale pour recueillir des informations en relation avec le but fixé. Dans le protocole de recherche, il a pour fonction de fournir des informations, des descriptions de pratiques, des inventaires de biens, des récits de trajets parcourus à travers l'espace social. Cette technique permet de garantir l'étude de l'ensemble des questions qui nous intéressent. Ici, elle semble être la plus pertinente et sa faisabilité est certaine contrairement à l'observation. Comme nous ne nous intéressons pas exclusivement aux pratiques quotidiennes de la simplicité volontaire mais également aux raisons, aux motivations des enquêtés dans le choix de ce style de vie, l'entretien nous semble être l'outil le plus efficace pour recueillir ces propos. De plus, cette technique permet à l'enquêté de prendre le temps nécessaire pour répondre à certaines questions qui méritent réflexions. Par exemple, nous avons pu constater, à plusieurs reprises, que les enquêtés avaient besoin d'un certain temps de réflexion pour

---

<sup>61</sup> BLANCHET Alain et GOTMAN Anne, *L'entretien*, Éditions Armand Colin, Collection « 128, » Série « L'entretien et ses méthodes », Paris, 2007, 2<sup>e</sup> édition, p. 32.

<sup>62</sup> *Ibidem*, p. 30.

répondre à la question suivante : « *Pour vous, qu'est-ce que la décroissance, la simplicité volontaire ? Faites-vous une distinction entre ces deux expressions ?* ».

Parmi les différents types d'entretiens de recherche existants (entretien individuel, de groupe, entretien non directif, entretien semi-directif et entretien directif), c'est l'entretien semi-directif qui a été retenu. Celui-ci permet à l'enquêteur d'avoir une marge d'improvisation importante, notamment en ce qui concerne les relances. Il permet également d'approfondir et d'explicitier certains points. Ce type d'entretien, qui permet l'exploration, la vérification et l'approfondissement d'un sujet sur le terrain, comprend une consigne inaugurale et il est conduit à l'aide d'un guide d'entretien<sup>63</sup> comprenant des thèmes et, pour chacun d'eux, plusieurs indicateurs. Les quatre thèmes qui ont été retenus sont : l'origine de l'engagement dans la voie de la simplicité volontaire, le changement, les manifestations de la simplicité volontaire dans la vie quotidienne et les ressentis sur cet engagement. L'amorce qui a été utilisée, à savoir « *Depuis combien de temps avez-vous adopté un mode de vie décroissant ?* », n'a pas donné de bons résultats puisqu'elle ne permettait pas réellement d'engager l'entretien et il a fallu rapidement relancer les enquêtés. Malgré cela, un autre avantage de l'entretien semi-directif, qui s'apparente à une conversation ordinaire, est qu'il permet d'obtenir d'autres informations auxquelles l'enquêteur n'avaient pas pensé dans son guide d'entretien. Selon COMBESSIE, « [...] *le guide d'entretien est un memento (un pense-bête). Il est rédigé avant l'entretien et comporte la liste des thèmes ou des aspects du thème qui devront avoir été abordés avant la fin de l'entretien. [...] L'ordre des thèmes de la liste est construit pour préfigurer un déroulement possible de l'entretien, une logique probable des enchaînements. Mais la liste n'a pas pour objectif de déterminer ces enchaînements ni la formulation des questions en cours d'entretien (seuls les mots clefs peuvent être repris) : l'entretien doit suivre sa dynamique propre* »<sup>64</sup>. En effet, au cours des entretiens réalisés, les enquêtés qui demandaient pourquoi ce sujet nous intéressait et comprenaient qu'il ne nous était pas familier nous donnaient volontiers des indications bibliographiques, des contacts ou autres pour nous aider dans la progression de cette recherche.

---

<sup>63</sup> Cf annexe 1.

<sup>64</sup> COMBESSIE Jean-Claude, *La méthode en sociologie*, Éditions La Découverte, Collection « Repères », Paris, 2003, p. 24.

### 3.2 Recherche du terrain

La recherche du terrain d'investigation a été plutôt fastidieuse. En effet, étant inconnue du monde des « décroissants », la seule alternative qui s'offrait à nous était la prise de contact par l'intermédiaire d'Internet. Nous nous sommes alors inscrits sur plusieurs forums consacrés à la décroissance ou à des sujets particuliers entrant dans le cadre de la décroissance comme par exemple la *Brigade Anti-Pub*. Cela a rapidement porté ses fruits. En effet, plusieurs personnes se sont montrées intéressées par cette recherche même si la plupart d'entre elles n'habitent pas la région. En outre, une personne qui avait accepté de participer à un entretien et qui avait proposé volontairement de nous prêter de la documentation pour nous aider dans cette recherche n'a finalement pas donné suite. Cependant, tout au long de cette année, nous avons continué d'échanger avec une ou deux personnes par l'intermédiaire d'Internet. Le premier enquêté a pu être rencontré grâce à la gérante d'une librairie spécialisée qui nous a fourni les coordonnées de cette personne. Le deuxième enquêté, qui au départ proposait seulement d'écrire une annonce sur son site Internet pour nous aider à trouver des contacts, s'est rapidement proposé de nous rencontrer. De plus, ce dernier nous a fourni les coordonnées de trois contacts supplémentaires : celui d'un couple, avec lequel nous avons pu nous entretenir à leur domicile et celui de deux autres personnes que nous conservons dans l'éventualité d'une prolongation de cette recherche (en master 2). Une autre enquêtée originaire d'Auxerre, a été rencontrée grâce à l'intermédiaire du site *Décroissance.info*.

### 3.3 Déroulement des entretiens

Cinq entretiens semi-directifs ont été réalisés ; ils sont d'une durée moyenne d'1h30 à 1h45 à l'exception de celui réalisé avec l'épouse de R. En effet, notre guide d'entretien n'était pas adapté à sa situation puisqu'en début d'entretien, elle a affirmé avoir toujours été décroissante. Alors, elle ne pouvait pas répondre à un certain nombre de nos questions comme par exemple celles du thème intitulé « le changement ». Au vu de l'objectif de cette recherche, il nous a semblé pertinent de dresser, en annexe, un portrait des différents enquêtés<sup>65</sup>, afin de démontrer que les personnes interrogées sont issues de milieux sociaux assez similaires. L'âge des enquêtés variait de 23 ans à 71 ans. De plus, les personnes interviewées sont toutes à un stade différent de mise en application de leur projet de simplification volontaire dans leur

---

<sup>65</sup> Cf annexe 2.

quotidien, ce qui est intéressant parce que cela peut nous donner une première idée d'une possible évolution des pratiques et du cheminement dans leurs réflexions même si, rappelons-le, cette étude ne prétend pas être représentative de l'ensemble des pratiques quotidiennes de la simplicité volontaire.

Au cours des entretiens, mais également au cours de la phase de rédaction, le principal obstacle auquel nous avons été confrontés est d'adopter le principe de neutralité axiologique, d'objectivité. En effet, il a souvent été difficile de rester neutre face aux questions formulées par les enquêtés, précédant et suivant l'entretien. Nous devions sans cesse être vigilant pour ne pas faire transparaître nos opinions et garder une certaine distance quant aux propos tenus. Au cours de la rédaction, il a également été difficile de rester dans une démarche critique et ce notamment en raison d'une méconnaissance totale du sujet au départ de l'enquête.

De plus, même si certaines questions étaient posées maladroitement, cela n'a pas nuit au bon déroulement des entretiens car rapidement une relation de confiance s'est instaurée. De plus, dès la prise de contact, tous se sont montrés très intéressés par ce travail, certains précisant même qu'ils appréciaient le fait que ce sujet face l'objet d'une recherche universitaire. A cet égard, un enquêté a également formulé le souhait d'avoir une copie de ce mémoire.

Avant de débiter chaque entretien, nous avons rappelé en quoi consistait notre recherche (consigne inaugurale) et, pour mettre à l'aise aussi bien les enquêtés que l'enquêteur, nous avons parlé de tout et de rien pour créer un climat de confiance mais, en général, nous parlions, à la demande des enquêtés, des raisons pour lesquelles nous menions cette recherche. Ensuite, nous avons expliqué que nous devions enregistrer l'entretien et ce pour des raisons pratiques ; cela permettait, également, de montrer le sérieux de notre enquête. Les enquêtés n'ont dans l'ensemble eu aucune difficulté à s'exprimer longuement sans ressentir le besoin de relances de notre part. Cependant, lors du premier entretien, l'enquêté a pris au début les « rennes » de l'entretien : l'enquêteur s'est laissé dominé par l'enquêté, quelque peu impressionné par l'éloquence de son interlocuteur. Cela n'a pas duré puisqu'une relation de confiance s'est instaurée et que nous avons réussi à reprendre la direction et la maîtrise de l'entretien. Ce premier enquêté avait aussi tendance à répondre à certaines questions de manière générale ou à faire de longues digressions (qui étaient toutefois constructives) et il a donc fallu recentrer le sujet de la discussion sur ce qui nous intéressait réellement, à savoir ses expériences personnelles en matière de simplicité volontaire.

Les principales techniques de relance que nous avons utilisées sont la reformulation et les marques d'écoute, partant du principe que « *cette répétition manifeste l'attention et l'intérêt de l'enquêteur et suscite des précisions supplémentaires, des confirmations ou des reformulations : elle a fonction d'encouragement* »<sup>66</sup>. Nous avons tendance à avoir recours à la reformulation parce que nous nous sommes aperçus que cette technique permettait de bien montrer à l'enquêté que nous étions à leur écoute et que nous nous intéressions à leurs propos sans les juger. Nous avons pu constater qu'à la suite de ces reformulations, les enquêtés avaient plus de facilité à nous répondre et ils parlaient davantage. La principale difficulté était de ne pas interpréter les propos des enquêtés lorsque nous reformulions ce qu'ils avaient dit. Pour finir, nous avons également remarqué que nous avons parfois des difficultés à distinguer les silences vides, quand l'enquêté n'a plus rien à dire, des silences pleins, quand l'enquêté réfléchit.

A la fin de chaque entretien, nous avons essayé de faire fonctionner le principe d'interconnaissance ; c'est-à-dire que l'on a demandé à chaque « [...] interlocuteur *quelles personnes pourraient, à sa connaissance, êtres importantes à rencontrer en vue d'un entretien sur les mêmes thèmes. Particulièrement pertinente en phase exploratoire, cette demande traite l'enquêté en informateur possible* »<sup>67</sup>. Comme nous l'avons dit précédemment, cela a porté ses fruits puisque nous avons obtenu, de la part d'un enquêté, les coordonnées de trois autres contacts possibles.

Finalement, tous les entretiens se sont bien déroulés puisque nous avons obtenu toutes les informations que nous voulions recueillir et même davantage puisque le contact avec les enquêtés était chaleureux notamment parce que le thème de notre recherche les intéressait et concernait directement leur quotidien et leurs convictions.

---

<sup>66</sup> COMBESSIE Jean-Claude, *op. cit.*, p. 25.

<sup>67</sup> *Ibidem*, p. 26.

---

## TROISIÈME PARTIE :

# COMMENT VIVRE LA DÉCROISSANCE AU QUOTIDIEN ? :

## LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

---

Après nous être penchés sur la décroissance en première partie, nous allons ici nous intéresser exclusivement à son versant individuel, la simplicité volontaire.

Pour ce faire, nous allons tenter de répondre aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que la simplicité volontaire ?
- Quand la simplicité volontaire est-elle réellement apparue ? Est-ce un concept si récent ou est-il revenu à l'ordre du jour en cette période de remise en question de la société de consommation ?
- Est-elle présente dans le monde entier ou ne se limite-t-elle qu'aux Etats-Unis où l'expression a été inventée ?
- Qu'est-ce que concrètement les adeptes de la simplicité volontaire rejettent dans la société de consommation ?
- Qui la pratique ?
- Qu'est-ce qui conduit les partisans de la simplicité volontaire à s'engager dans cette voie ?
- Quels sont les moyens concrets mis en œuvre pour son application dans la vie quotidienne ?
- Quelles sont les objections courantes formulées à son encontre ?
- Peut-elle se vivre seul(e) ?

Plus généralement, nous allons nous poser la question de départ suivante :

**Comment la simplicité volontaire se manifeste-t-elle au quotidien ?**

## I – Qu’est-ce que la simplicité volontaire ?

### 1.1 Définition

La distinction entre « décroissance » et « simplicité volontaire » n’est pas souvent effectuée dans le discours de nos enquêtés et parfois même dans la littérature. En effet, au cours des différents entretiens réalisés, nous avons pu constater que les enquêtés privilégiaient le terme « décroissance » même lorsque nous abordions les questions concernant leurs pratiques quotidiennes. La différenciation n’a été effectuée que lorsque nous leur posions la question. Globalement, la réponse de M. résume à elle seule l’ensemble des réponses des autres enquêtés : *« Je dirais que la simplicité volontaire fait partie de la décroissance. La simplicité volontaire, c’est personnel, c’est un mode de vie, un choix de vie alors que la décroissance pour moi, c’est vraiment un projet politique qui peut concerner tout le monde. Alors que la simplicité volontaire, si elle est volontaire, on ne peut pas l’imposer à l’autre, c’est un choix »*<sup>68</sup>.

Nous choisissons de faire cette distinction pour montrer qu’ici nous nous intéressons à l’application quotidienne de la décroissance : la simplicité volontaire.

*« Curieusement, la simplicité volontaire (dorénavant S.V.) n’est pas simple à définir ! On en trouve presque autant de définitions qu’il y a d’auteurs »*<sup>69</sup>. De plus, comme la simplicité volontaire ne concerne pas en particulier tel ou tel pan de la vie quotidienne, sa définition revêt toujours un caractère polymorphe. Alors, nous allons tenter de proposer une définition de la simplicité volontaire à travers celles produites par les plus illustres auteurs de la question comme Serge MONGEAU ou Dominique BOISVERT.

Selon Richard GREGG, le premier à avoir utilisé cette expression, « simplicité » doit être comprise comme le synonyme de ralentir, réduire, désencombrer, etc. Quant au mot « volontaire », il doit être entendu au premier abord comme le contraire d’« involontaire », c’est-à-dire pour signifier que la simplicité volontaire n’est pas synonyme de pauvreté subie ou de misère forcée. *« La S.V. n’est pas un sacrifice ni une privation. Si elle peut sembler à certains une ascèse, c’est toujours pour devenir des « bons vivants ». Elle n’a de sens que si*

---

<sup>68</sup>. Entretien n° 3 : M., qui a 23 ans, est assistante sociale. Elle a adopté un mode de vie décroissant depuis un an et demi environ.

<sup>69</sup>. BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p.18.



*elle permet une vie plus heureuse, plus authentique et plus choisie. On ne pratique pas la S.V. par devoir mais pour vivre plus et mieux. Et c'est un choix qui ne peut appartenir qu'à chacun et à chacune, à chaque moment de sa vie* »<sup>70</sup>. Autrement dit, la simplicité volontaire serait compatible avec plaisirs, désirs et émotions. De plus, comme elle reste toujours un art de vivre assez marginal, à contre-courant, « volontaire » renvoie également au fait d'avoir la volonté de changer de style vie. Cependant, toujours selon GREGG, ce mot a une signification plus complexe puisque la simplicité volontaire « *implique une condition à la fois intérieure et extérieure. Elle signifie l'unicité d'intention, la sincérité et l'honnêteté intérieures, tout autant que le fait d'éviter l'encombrement extérieur ou d'accumuler bien des possessions qui n'ont pas de rapport avec le but premier de la vie. Elle signifie une mise en ordre et un encadrement de notre énergie et de nos désirs, une restriction partielle dans certaines directions afin d'assurer une plus grande abondance de vie dans d'autres directions. Elle implique une organisation délibérée de sa vie en fonction d'un objectif* »<sup>71</sup>.

Les partisans de la simplicité volontaire rejettent la société de consommation et donc les valeurs qu'elle prône. Ses théoriciens définissent généralement la simplicité volontaire en opposition aux valeurs qu'ils considèrent comme caractéristiques de la société de consommation. Pour y voir plus clair, il nous faut revenir sur quelques critiques formulées à l'encontre de la société de consommation par les partisans de la simplicité volontaire. Elles viennent compléter celles qui ont été exposées dans la partie méthodologie.

Dans la société de consommation, les individus tenteraient de combler tous leurs désirs par l'achat de biens ou de services et de répondre avec ceux-ci à d'autres fins que celles auxquelles ils sont normalement destinés. Autrement dit, selon MONGEAU, « *dans une société où la majorité des gens vivent dans de grandes villes qui favorisent l'anonymat et l'individualisme, où les emplois ne permettent que rarement d'exercer ses facultés créatrices, il n'est pas étonnant que l'on cherche le bonheur dans l'avoir* »<sup>72</sup>. Cependant, cette accumulation ne serait pas source d'épanouissement car le propre de la société de consommation est de proposer constamment de nouveaux biens, de susciter de nouveaux besoins. De plus, cette consommation ostentatoire ne permettrait pas véritablement aux individus d'être heureux car elle ne répondrait pas réellement à ses besoins véritables et

---

<sup>70</sup>. BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 24.

<sup>71</sup>. *Ibidem*, p. 28 et 29.

<sup>72</sup>. MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 24.

profonds qui sont des besoins immatériels. Autrement dit, selon RIDOUX, « dans notre vie quotidienne, nous sommes souvent dans une logique séquentielle : AVOIR/FAIRE/ÊTRE, que l'on peut traduire de la façon suivante : Si j'AVAIS ceci ou cela, alors je FERAIS ceci et je SERAIS HEUREUX »<sup>73</sup>. Cette logique ne permettrait pas à l'individu d'atteindre la pleine satisfaction puisqu'il y aura toujours un objet supplémentaire qu'il souhaitera acquérir. Alors, il faudrait, toujours selon cet auteur, appliquer la logique inverse, à savoir : « il convient d'ÊTRE, d'abord, au sens d'être pleinement et authentiquement présent au monde (c'est-à-dire attentif, disponible...) et en particulier aux autres, ce qui conduit naturellement à des actions justes (FAIRE), qui peuvent parfois nécessiter des objets (AVOIR) »<sup>74</sup>.

Selon les partisans de la simplicité volontaire, la société de consommation serait parvenue à instrumentaliser toutes les sphères de la vie humaine. « Dans la société de consommation, tout devient une marchandise, même ce qui ne peut ou ce qui ne devrait pas l'être. On nous incite à combler tous nos besoins par la consommation, même ceux qu'il est impossible d'assouvir de cette façon. A long terme, ce processus entraîne une monétarisation de tous les aspects de notre existence, en plus d'accroître notre dépendance »<sup>75</sup>. Ainsi, par exemple, l'intérêt du travail ne serait plus de se rendre utile et de permettre de satisfaire les besoins d'accomplissement et d'appartenance ; ce n'est plus qu'un moyen d'obtenir de l'argent dans le but de consommer. Pour MONGEAU, « le fractionnement et la spécialisation des tâches caractéristiques de la production de masse nécessaire à la société de consommation, provoquent une banalisation du travail et l'abêtissement de ceux qui l'accomplissent à telle enseigne qu'ils n'arrivent même plus à être créateurs dans les autres sphères de leur vie. Et l'atrophie des facultés créatrices conduit à l'atrophie de l'être. Mais cela n'enlève pas aux gens le besoin d'être reconnu et apprécié par les autres ; c'est là, en effet, une des composantes de la sociabilité »<sup>76</sup>. Si l'on suit MONGEAU, l'individu se transformerait en chose et cesserait d'être humain. La société de consommation parviendrait à ce résultat, notamment grâce à diverses institutions comme l'école. « Dans notre société de consommation, [...] quand nous entrons à l'école, [...] on nous encourage à [...] modeler nos

---

<sup>73</sup> RIDOUX Nicolas, *La décroissance pour tous*, Editions Parangon/Vs, Lyon, 2006, p. 27.

<sup>74</sup> *Ibidem*, p. 28.

<sup>75</sup> BURCH Mark A., *La voie de la simplicité. Pour soi et la planète*, Les Editions Ecosociété, Montréal, 2003, p. 173.

<sup>76</sup> MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 25.

*habitudes de consommation sur celles des autres pour être acceptés au sein d'un groupe social* »<sup>77</sup>.

La modernisation de la société, qui a entre autres entraîné des migrations importantes des campagnes vers les villes, a eu pour conséquence de priver les individus de leurs réseaux de solidarités et de rétrécir les familles (passage de la famille étendue à la famille nucléaire puis à la famille monoparentale), réduisant ainsi les solidarités naturelles. Ils ne peuvent plus de ce fait se tourner vers leurs réseaux de solidarités naturelles pour les aider à régler les problèmes auxquels ils sont confrontés ; ils font donc appel aux experts pour se sortir des difficultés, ce qui leur fait perdre de plus en plus de leur liberté et de leur autonomie.

Selon HERPIN, « *l'émulation par la consommation, [...], n'a pas que des désavantages pour les individus. Certes, elle impose un renouvellement stéréotypé du mode de vie ; mais, en contrepartie et de façon conjointe, elle fournit des repères aux jugements individuels, des objectifs réalistes aux aspirations des consommateurs et surtout des groupes de références qui sont nécessaires à la construction des identités personnelles et qui répondent aux besoins d'appartenance à une communauté d'interconnaissance* »<sup>78</sup>. Mais, pour les partisans de la simplicité volontaire, qui reprochent principalement à la société de consommation de favoriser l'individualisme au détriment des relations humaines, il faudrait privilégier la consommation de biens relationnels au lieu de la consommation matérielle. Cela permettrait de renouer le tissu social. Ces biens relationnels, ces activités comme par exemple l'éducation, le sport, les relations humaines, etc. que beaucoup considèrent comme les plus satisfaisants, ne sont pas, contrairement aux biens marchands, frappés par la rareté. Au contraire, puisqu'ils sont partagés, ils auraient la propriété de s'accroître.

Pour résumer, selon TERTRAIS, « *il s'agit, pour une partie de la population consciente de la gravité des problèmes et motivée, de renoncer à la surconsommation, d'adopter un style de vie plus sobre, de rechercher une qualité de vie fondée sur des besoins « authentiques », mettant en pratique l'idée que le bien-être matériel n'est pas proportionnel à la quantité de biens et services produits* »<sup>79</sup>. Autrement dit, seule une décroissance matérielle pourrait être facteur d'une croissance relationnelle, d'une croissance des liens

---

<sup>77</sup>. BURCH Mark A., *op. cit.*, p. 178.

<sup>78</sup>. HERPIN Nicolas, *Sociologie de la consommation*, Editions La Découverte, Collection « Repères », Paris, 2001, p. 54 et 55.

<sup>79</sup>. TERTRAIS Jean-Pierre, *op. cit.*, p. 72.

sociaux et du bien-être des individus. Une des « devises » que l'on retrouve souvent dans les écrits des partisans de la décroissance, et donc de la simplicité volontaire, semble bien résumer son principe : « *Vivre simplement pour que d'autres, simplement, puissent vivre* » (GANDHI).

## 1.2 Généalogie et circulation de l'expression « simplicité volontaire »

### 1.2.1 *Historique*

« *La S.V. est à la fois une sagesse très ancienne, un courant social plus récent et un mouvement collectif en devenir* »<sup>80</sup>. Partant de cette définition, nous proposons, dans un premier temps, de dresser un bref historique de la simplicité volontaire puis, de nous intéresser à la circulation de ce concept dans divers pays.

Selon BURCH, « [...] *la simplicité volontaire n'est pas nouvelle. Ceux qui la présentent comme une nouvelle tendance sociale oublient qu'elle s'enracine dans des valeurs et des vertus traditionnelles : l'économie, la sobriété, l'autosuffisance, la coopération, le sens de la communauté, l'harmonie avec la nature et la présence des valeurs humaines et spirituelles, en effet, remontent à beaucoup plus loin dans notre histoire que l'incitation à consommer, à se livrer concurrence et à se comporter de façon individualiste et arrogante* »<sup>81</sup>. En effet, même si l'expression est assez récente dans les différents débats, et particulièrement en France, ses partisans affirment qu'elle se retrouverait dans toutes les civilisations et dans diverses traditions religieuses ou philosophiques. En voici quelques exemples : la sagesse taoïste enseigne que « *celui qui sait qu'il a assez est riche* » ; la sagesse bouddhiste enseigne que « *quiconque réussit en ce monde à surmonter ses appétits insatiables personnels verra la tristesse s'éloigner de lui comme les gouttes d'eau tombent de la fleur du lotus* » ; PLATON expliquait que si nous cherchons la liberté, nous la trouverons en limitant volontairement nos besoins ; EPICURE disait que « *l'homme qui n'est pas content de peu n'est content de rien* » ; etc.

Au début du XIII<sup>ème</sup> siècle, François d'Assise s'insurgea contre la nouvelle société marchande en Europe. Lors de la construction du « Nouveau Monde », de nombreux individus ont opté

---

<sup>80</sup>. BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 32.

<sup>81</sup>. BURCH Mark A., *op. cit.*, p. 38.

pour la simplicité, soit dans le cadre d'un groupe religieux (puritains, amish, quakers, etc.), soit pour mettre en pratique leurs convictions philosophiques. Benjamin FRANKLIN, quant à lui, écrira que *« l'argent n'a jamais rendu un homme heureux ni ne le fera jamais. Il n'y a rien dans la nature de l'argent qui puisse produire le bonheur. Plus un homme en a et plus il en veut. Au lieu de remplir le vide, il en crée davantage »*.

Celui qui est présenté comme le premier grand porte-parole moderne de la simplicité est Henry David THOREAU. Il a influencé TOLSTOÏ, GANDHI et, finalement, l'un de ses disciples, Richard GREGG, qui parlera le premier de « simplicité volontaire » en 1936.

Par la suite, beaucoup de phénomènes sociaux participeront à l'histoire du courant actuel en faveur de la simplicité volontaire : *« période hippie de remise en question des années 1960, prise de conscience graduelle des enjeux écologiques des années 1970, récession économique des années 1980, montée du capitalisme néo-libéral et accélération de sa mondialisation durant les années 1990 »*<sup>82</sup>.

Cette expression, a été réellement popularisée dans les années 1980 aux Etats-Unis. À l'heure actuelle, certains de ses partisans se demandent si la simplicité volontaire est un mouvement social. En effet, BOISVERT affirme que *« [...] « la S.V. est-elle, ou non, un mouvement social ? » La différence entre courant et mouvement social est matière à débats théoriques. Disons simplement que si la S.V. a été clairement « à la mode » et « dans l'air du temps » depuis quelques années, la question de savoir si cela dépasse le simple engouement passager ou la juxtaposition de nombreuses démarches individuelles demeure importante. Car un mouvement implique une dimension à la fois collective et politique »*<sup>83</sup>. Il ajoute, plus loin, que *« [...] c'est quand suffisamment de personnes auront commencé à changer leurs comportements en fonction de nouvelles priorités que nos décideurs sentiront le besoin de bouger à leur tour. La S.V. est un choix personnel. Mais cela peut devenir aussi un efficace et précieux outil collectif. »*<sup>84</sup>.

Pour résumer, selon RIDOUX, *« contrairement à ce que les plus jeunes d'entre nous pourraient imaginer, les traits majeurs de notre société, façonnées par la technologie durant les trois derniers siècles, sont le fait d'une évolution très récente. C'est l'ère de la « société*

---

<sup>82</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 33 et 34.

<sup>83</sup> *Ibidem*, p. 34.

<sup>84</sup> *Ibidem*, p. 72.

industrielle ». Pendant la majeure partie de son histoire (99 % du temps, si l'on prend pour point de départ l'homme de Cro-Magnon, il y a plus de 15 000 ans), l'humanité a vécu « sobrement », c'est-à-dire en consommant peu ou en ayant un faible impact global sur son écosystème »<sup>85</sup>.

### 1.2.2 Circulation de l'expression « simplicité volontaire »

Chaque semaine, sont découverts de nouveaux groupes, de nouvelles ressources et de nouveaux secteurs d'activités dans lesquels la simplicité volontaire se manifeste sous cette terminologie ou une autre (ex. : « simple living », « décroissance durable », « mouvement « slow » », « radical simplicity », etc.). De plus, elle prend de plus en plus de place dans l'espace médiatique : reportages télévisés, presse, etc.

La S.V. se développe dans de nombreux pays, parfois avec un vocable différent ; en voici quelques exemples :

- Depuis une vingtaine d'années, de très nombreux groupes se développent aux **Etats-Unis**, où l'expression est apparue pour la première fois. Cependant, aux Etats-Unis, il existe bien d'autres expressions pour la caractériser comme, par exemple, « new american dream », « enough ! », « to have or to be ? », etc. Chacun de ces termes, issus de divers auteurs, de groupes de discussions, de campagnes de mobilisation, etc. se concentrent généralement sur un ou plusieurs domaines spécifiques comme la lutte contre la surconsommation et l'endettement. Ces différents acteurs, qui souhaitent pour la plupart former un véritable mouvement social, se regroupent chaque année depuis 2001 au « Simplicity Forum ». Dans *L'émergence des créatifs culturels. Enquête sur les acteurs d'un changement de société*<sup>86</sup>, le sociologue Paul H. RAY et la psychologue Sherry Ruth ANDERSON estiment que plus de 50 millions d'Américains ont commencé à modifier leur style de vie dans le sens des valeurs alternatives proches du courant de la simplicité volontaire.
- Au **Canada** francophone, son plus célèbre représentant semble être Serge MONGEAU avec son best-seller intitulé *La simplicité volontaire... plus que jamais !*

---

<sup>85</sup>. RIDOUX, *op. cit.*, p. 9 et 10.

<sup>86</sup> RAY Paul H. et ANDERSON Sherry Ruth, *L'émergence des créatifs culturels. Enquête sur les acteurs d'un changement de société*, Éditions Yves Michel, Paris, 2001.

Les créations du *R.Q.S.V.* ou du *Groupe de simplicité volontaire de Québec* ont contribué à populariser ce concept. Au Canada anglais, le pionnier semble être Mark A. BURCH qui a publié plusieurs ouvrages sur le sujet, dont *La voie de la simplicité. Pour soi et la planète*, et a participé activement aux débuts du « Simplicity Forum ». Selon cet auteur, qui a une approche plus spirituelle, la simplicité volontaire est « *un mouvement social, une ouverture spirituelle, une esthétique, une façon d’assumer son existence, mais pas un style de vie* »<sup>87</sup>.

- En **Europe**, certains utilisent l’expression « simplicité volontaire », alors que d’autres y ont trouvé des substituts mais, dans tous les cas, les objectifs collectifs poursuivis sont les mêmes. Même si nous pouvons parler de la Suisse, des Pays-Bas, du Danemark ou de l’Espagne, nous allons ici nous intéresser uniquement à la **France**. C’est autour de la revue *Silence* que s’est organisée la réflexion autour de la simplicité volontaire. Cette revue mensuelle d’écologie a publié plusieurs articles de MONGEAU et a orienté la réflexion générale sur le concept de « décroissance durable ». La simplicité volontaire fait de plus en plus d’adeptes en France : on peut le voir notamment à travers le succès des A.M.A.P., des S.E.L. ou, encore, du commerce équitable et solidaire.

### 1.3 Les adeptes de la simplicité volontaire

BOISVERT distingue deux grandes catégories de personnes pratiquant la S.V. :

- **Les « simplifiers »** : ce sont « [...] ceux qui ont décidé de modifier leur genre de vie pour la simplifier [...] des gens pour qui la S.V. marque une forme de rupture par rapport à leur vie intérieure : ils ont choisi de ralentir leur course, de réduire leur train de vie ou de consommation, de travailler et gagner moins pour avoir plus de temps, parfois même de quitter la ville pour la campagne ou de plus petites localités ».
- **Les « simple-lifers »** : ce sont « [...] ceux qui ont plus ou moins toujours vécu dans un mode de vie simple [...] des gens qui pratiquent la vie simple par choix ou par

---

<sup>87</sup>. BURCH Mark A., *op. cit.*, p. 23.

*conviction, souvent depuis presque toujours, peu importe leur niveau de revenu ou la situation professionnelle qui est la leur »<sup>88</sup>.*

Même si BOISVERT distingue ces deux catégories, il n'existe pas réellement une expression pour nommer les adeptes de la S.V. En plus de celles-ci, nous pouvons citer, entre autres celles de « simplicitaires », « essentialistes », « frugalistes », « simpliterriens », etc.

Anne HURAND, dans son mémoire intitulé « Comment vivre la décroissance dans une société de croissance. Essai sur les objecteurs de croissance aujourd'hui en France », a identifié, parmi son échantillon, deux groupes distincts :

- **Les « éternels »** : ils *« déclarent ne pas avoir eu de prise de conscience. Ils n'ont jamais commencé à consommer, n'ont jamais été attiré par l'accumulation de biens matériels, ont toujours eu des habitudes de consommation qu'ils qualifient aujourd'hui de « décroissantes » [...] »<sup>89</sup>*. Vivre la simplicité au quotidien est naturel pour ce groupe puisque généralement leurs parents vivaient de cette manière mais pas forcément pour des raisons idéologiques, plutôt en raison de l'époque. Il n'y a donc pas vraiment d'évènement déclencheur, de prise de conscience même s'ils ont chacun une préoccupation principale ; le rôle de la famille est souvent déterminant. Dans cette catégorie, sont également classés ceux qui ne peuvent pas dater leur engagement dans ce mode de vie simple.

Parmi nos enquêtés, c'est le cas de N.<sup>90</sup>, que l'on peut également qualifier de « simple-lifers » selon la catégorisation de BOISVERT. En effet, à la question *« depuis combien de temps avez-vous adopté un mode vie décroissant ? »*, N. nous a répondu : *« bah moi euh... j crois que j'ai toujours été un petit peu là parce qu'on vivait à la campagne avec mes parents euh... ils avaient un jardin donc euh... on allait pas dans les magasins, mes parents n'avaient pas beaucoup d'argent, moi j'étais pas habillée à la mode donc voilà (rires), j'ai toujours vécu dans ce milieu et puis, après quand je suis venue à Dijon, bah... j'avais pas beaucoup d'argent non plus et puis j'sais pas, j pense avoir une conscience de savoir ce qu'est l'essentiel de la vie et pas avoir trop de besoins, voilà... donc j'ai continué ça ! »*.

---

<sup>88</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 25.

<sup>89</sup> *Ibidem*, p. 42.

<sup>90</sup> Entretien n° 4 : N. a 50 ans, elle est mère au foyer. Elle a toujours eu un mode de vie simple.



- **Les « convertis »** : « A l'inverse des « éternels », les « convertis » ont connu une prise de conscience qui a modifié leur vie et leur pensée de façon importante »<sup>91</sup>.

C'est le cas de plusieurs de nos enquêtés comme, par exemple, de R.<sup>92</sup> qui, à la même question, nous a répondu : « depuis combien de temps ? euh... on va dire 8-9 ans, ça s'est fait progressivement évidemment ! ».

Avec ces enquêtés, contrairement à N., il a donc été possible d'aborder les changements opérés en comparaison avec leur mode de vie passée. Il a aussi été possible de se poser la question de savoir s'il y avait eu un évènement déclencheur à leur engagement. Cela a notamment été le cas de C.-V.<sup>93</sup> puisqu'il nous a répondu : « alors, un évènement déclencheur... euh... oui, ça a pu être un évènement déclencheur puisque moi, je suis veuf depuis l'âge de 32 ans. Donc pour moi, ça a été un euh... comment... un moment de ma vie où tout a basculé et puis, voilà je me suis retrouvé avec trois enfants donc seul et... [...] c'est là que j'ai pris conscience de pas mal de choses et puis voilà... donc c'est un évènement qui a fait basculer certaines choses ».

Selon BOISVERT, les raisons conduisant à la simplicité volontaire sont diverses et touchent des individus de tous milieux qui l'appliquent différemment en fonction de leurs priorités personnelles.

Il y aurait cinq portes d'entrée pour arriver à la simplicité volontaire :

- **des problèmes d'argent et tout ce qui l'entoure : l'endettement, le travail, la dépendance et la consommation ;**
- **des ennuis de santé, du stress, de l'épuisement, une dépression, un burnout, etc. (= maladies de civilisation) dus à un rythme de vie effréné caractéristique de la société de consommation :**

Les Français sont à la première place mondiale de consommateurs de psychotropes et antidépresseurs. Ce résultat serait dû, selon les partisans de la simplicité volontaire, aux effets pervers d'un mode de vie qui n'apporte pas de satisfactions. Afin de remédier à ces problèmes

---

<sup>91</sup>. HURAND Anne, *ibidem*, p. 50.

<sup>92</sup> Entretien n° 5 : R. a 54 ans. Il est professeur de biologie dans un lycée privé catholique. Il a adopté un mode de vie simple depuis huit ou neuf ans.

<sup>93</sup> Entretien n°1 : C.-V. a 71 ans. C'est un professeur des écoles à la retraite. Il a adopté un mode de vie simple depuis une vingtaine d'années.

de santé, qui seraient causés par le rythme de vie imposé par la société de consommation, les adeptes de la simplicité volontaire proposent des moyens concrets comme par exemple le travail à temps partiel, des périodes sabbatiques, du bénévolat, etc.

➤ **une conscience des enjeux environnementaux :**

Depuis la fin des années 1960, s'est produite une véritable prise de conscience écologique chez un nombre de plus en plus croissant d'individus et ce notamment grâce aux nombreux cris d'alarmes des scientifiques. Depuis les années 2000, ils se sont intensifiés, nous pouvons le voir notamment avec la popularisation de l'expression « développement durable ». Les ressources de la planète sont limitées, aussi bien les ressources naturelles non renouvelables comme le pétrole que les ressources renouvelables comme l'eau. De plus, l'accroissement continu de la population mondiale aggrave cet état de fait parce que les ressources de la planète ne croissent pas, bien au contraire. Cette diminution des ressources disponibles de la planète est aussi aggravée par la revendication croissante d'une répartition plus juste des ressources. Les pays du Tiers-Monde, comme l'Inde ou la Chine, qui veulent également accéder à l'industrialisation, utilisent de plus en plus d'énergie, entraînant ainsi une aggravation de sa raréfaction. Pour lutter contre cela, les partisans de la simplicité volontaire revendiquent une utilisation quotidienne des ressources disponibles d'une manière plus responsable et équitable pour répondre aux grands défis environnementaux comme par exemple le réchauffement climatique.

Au premier abord, c'est cette porte d'entrée qui a amené la quasi-totalité de nos enquêtés à adopter un mode de vie simple. Celle-ci s'est par la suite couplée à une préoccupation plus sociale, et pour deux d'entre eux, plus spirituelle, etc. Par exemple, pour C.-V. : *« c'est global. Moi je dis que c'est global. Moi je vois, j'ai commencé par l'environnement et puis, si vous voulez, moi, mon leitmotiv, ça a été l'agriculture bio. [...] Donc, voilà, ma prise de conscience a été là. [...] Après, oui ça a été global »*.

➤ **un souci de partage et de justice sociale (conscience des inégalités croissantes entre riches et pauvres) :**

*« Les ressources et la qualité de vie ne sont pas partagées équitablement, ni entre les pays, ni à l'intérieur de chacun d'eux. [...] les disparités sont tellement criantes à tous les niveaux (« richesse » monétaire, éducation, santé, espérance de vie, respect des droits et de la*

démocratie, guerre et paix, etc.) »<sup>94</sup>. Le niveau de vie actuel des Occidentaux est impossible à généraliser à tous les habitants de la planète ; il faudrait les ressources de trois ou quatre planètes puisque leur empreinte écologique est évaluée à 4,5 hectares par personne alors qu'elle devrait être de 1,8. Alors, selon les partisans de la simplicité volontaire, cet accaparement des ressources par les Occidentaux devrait cesser et ce pour éviter une montée de l'insécurité due à la volonté légitime des démunis de « *prendre leur part du gâteau* ». Pour ce faire, les habitants des pays riches qui surconsomment devraient selon eux se diriger progressivement vers la simplicité volontaire.

➤ **une quête philosophique de sens, de spiritualité due à une perte de repères.**

D'autres auteurs identifient d'autres portes d'entrée de la simplicité volontaire comme par exemple un sentiment d'encombrement, l'impression d'être « déconnecté » de sa famille et de sa communauté, l'impression de n'avoir aucun choix, etc. Dans certains cas, le choix d'adopter un mode de vie simple n'est pas totalement libre car l'intérêt pour la simplicité volontaire peut venir d'un besoin ou d'une situation qui n'a pas été choisi : maladie, perte d'emploi, séparation, accident, etc.

Pour être complet quant à la définition de la simplicité volontaire, il nous semble pertinent, pour finir, de revenir sur quelques objections formulées à son encontre ainsi que sur les réponses apportées par ses partisans.

#### 1.4 Réponses des partisans de la simplicité volontaire à leurs détracteurs

Les auteurs de la simplicité volontaire, pour répondre aux objections de leurs détracteurs, rappellent ce qu'elle n'est pas ; en voici-quelques exemples :

➤ **Les adeptes de la simplicité volontaire considèrent qu'elle est une nécessité pour le présent, un courant d'avenir mais, en aucun cas, une glorification du passé.**

D'une part, même si à certaines époques, la contestation des valeurs dominantes a pu prendre la forme d'un retour en arrière, à la nature (ex. : les hippies), la simplicité volontaire ne serait pas passéiste et « [...] *aucunement nostalgique d'un âge d'or supposé et ses adeptes la vivent*

---

<sup>94</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 69.

*aussi bien dans les grandes villes qu'en régions rurales.* »<sup>95</sup>. La plupart de ses adeptes ne se disent pas opposé aux technologies, à la modernité ; ils refusent plutôt ses excès et ses dérives. Par exemple, BURCH affirme que *« bien qu'elle compte sans doute un certain nombre de « technophobes » dans ses rangs, la simplicité volontaire est une approche de la vie tournée vers l'avenir [...] Quel que soit son niveau d'avancement, toute technologie doit servir ces valeurs. La technologie n'est pas un ennemi : l'homo simplex, cependant, la considère comme un moyen de se simplifier la vie plutôt que comme le moteur de la société de consommation »*<sup>96</sup>. La simplicité volontaire ne peut se vivre en autarcie, à l'abri des influences et des contraintes extérieures de son temps puisque le repli individualiste, qui est justement l'un des défauts majeurs de la société de consommation selon les adeptes de la simplicité volontaire, est l'un des premiers reproches qu'ils formulent à son encontre. Ses partisans utilisent la technologie comme la voiture ou la télévision mais essaient de minimiser son usage. Contrairement à bon nombre d'individus, ils ne pensent pas que les solutions apportées par la modernité et la technologie soient la bonne réponse aux défis actuels comme les problèmes écologiques. Bien au contraire, ils pensent qu'elles ne feront qu'aggraver la situation en ne réglant le problème qu'à courte échéance.

D'autre part, même s'ils réfutent une des critiques qui leur est souvent adressée, à savoir d'être des « utopistes rétrogrades » fascinés par les sociétés d'antan ou les sociétés exotiques comme celle des Kwakiutls, il n'en demeure pas moins que l'on retrouve dans certains écrits sur la décroissance ou sur la simplicité volontaire, des références plus ou moins appuyées à celles-ci. Par exemple, pour Edward GOLDSMITH, *« c'est parce que la société vernaculaire a adapté son mode de vie à son environnement qu'elle est durable, et parce que la société industrielle s'est au contraire efforcée d'adapter son environnement à son mode de vie qu'elle ne peut espérer survivre »*<sup>97</sup>. Ils regrettent l'époque où les sociétés considéraient les ressources naturelles comme des biens communs n'appartenant à personne en propre et dont chacun pouvait en jouir dans les limites des règles d'usage de la communauté et ce parce que l'absence de marchandisation de ces ressources et les coutumes de ces sociétés n'empêchaient en rien la reproduction de celles-ci. Ils ne nient pas la nécessité d'une rétrogradation dans certains domaines comme celui de l'énergie mais, pour autant, ils refusent cette critique parce qu'ils ne proposent pas la rétrogradation dans tous les domaines comme par exemple pour

---

<sup>95</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 77.

<sup>96</sup> BURCH Mark A., *op. cit.*, p. 40.

<sup>97</sup> GOLDSMITH Edward, *Le défi du XX<sup>ème</sup> siècle. Une vision écologique du monde*, Editions du Rocher, Paris, 1994, p. 330.

celui de la santé dont le progrès a permis une amélioration considérable de l'espérance de vie. Il s'agirait plus selon eux d'un « retour à la raison » plutôt que d'un « retour en arrière » et ce en réinventant des usages anciens, des grandes traditions de simplicité et de convivialité adaptés aux exigences de la modernité. ARIES insiste bien sur le fait que la décroissance ne serait pas, selon lui, l'apologie du passé puisqu'il affirme que « *les Objecteurs de croissance n'idéalisent nullement le passé. Nous n'avons ni âge d'or ni ailleurs mythique. [...] Entre nous, l'apologie stupide du passé n'est pas pire que celle béate du futur. [...] L'idée de revenir en arrière n'est d'ailleurs pas en soi une stupidité. [...] Notons cependant au passage que l'idée de revenir en arrière n'est pas un retour au passé : de la même façon qu'un adulte qui subit une régression en âge ne redevient pas un enfant, la société qui sortira de la croissance sera une société d'après croissance* »<sup>98</sup>.

- **Selon MONGEAU, la simplicité volontaire s'adresse à tous ceux qui vivent dans une société d'abondance et qui ont pu en constater les effets nocifs (sur l'environnement, la santé, la solidarité communautaire, etc.) même s'ils n'ont pas réellement pu en profiter eux-mêmes.**

Cependant, nous pouvons lui objecter qu'il est toujours plus facile pour un individu de renoncer à posséder un bien quand il a les moyens de se le procurer que quand il n'en a pas les moyens et qu'il a toujours souhaité le posséder.

- **« Simplicité volontaire » ne serait pas synonyme de « pauvreté ».**

Selon ses partisans, si elle peut parfois être assimilée à la pauvreté, elle n'est en rien une misère forcée, c'est un choix personnel et volontaire, même s'il ne le restera pas longtemps en raison des problèmes auxquels la planète est ou sera confrontée : les problèmes écologiques croissants, l'épuisement rapide des ressources naturelles non renouvelables, les inégalités croissantes, etc. Selon BURCH, « *il importe de reconnaître que la simplicité volontaire n'est pas synonyme de pauvreté, d'abnégation puritaine ou de privation. Les adeptes de la simplicité ne prétendent pas que la pauvreté est un état noble, une réalité souhaitable ou un mode de vie qui s'impose. En fait, ils optent pour la simplicité parce qu'ils adhèrent aux valeurs qui y sont associées, dont plusieurs sont diamétralement opposées à toute philosophie fondée sur le renoncement au plaisir* »<sup>99</sup>. D'autres auteurs apportent une précision dans leur argumentation concernant la possible similitude entre « pauvreté » et « simplicité

---

<sup>98</sup> ARIES Paul, *La décroissance. Un nouveau projet politique*, Editions Golias, Paris, 2007, p. 179 et 180.

<sup>99</sup> BURCH Mark A., *op. cit.*, p. 42.

volontaire ». En effet, pour certains comme Majid RAHNEMA<sup>100</sup>, la pauvreté n'a pas toujours eu un sens péjoratif. Elle a eu, dans différentes cultures et à d'autres époques, un sens parfois positif contrairement à la misère qui n'a pas de valeur positive. Ils distinguent donc la pauvreté de la misère. La pauvreté « [...] pourrait se définir comme un état de l'être au monde de l'homme, qui ne met pas en péril sa joie de vivre et la misère comme ce qui l'interdit, soit par dénuement invivable, soit par excès d'avoir. Le partage et la fraternité donnent sens à la pauvreté. L'individualisme massif conduit à la misère quelque soit le niveau de vie matériel. La misère est la marque infamante de la déshumanisation »<sup>101</sup>.

- **La simplicité volontaire ne serait pas non plus synonyme d'ascétisme ou de frustration**<sup>102</sup>.

Pour répondre à notre question initiale, à savoir **qu'est-ce que la simplicité volontaire ?**, nous pouvons reprendre la définition donnée par le R.Q.S.V.<sup>103</sup>. Selon eux, la simplicité volontaire est à la fois :

- une façon de vivre ;
- la découverte qu'on peut vivre mieux avec moins ;
- un processus individualisé ;
- un recours plus grand à des moyens collectifs et communautaires et un effort pour le développement d'une plus grande solidarité ;
- le choix de privilégier l'être plutôt que l'avoir, le « assez » plutôt que le « plus », les relations humaines plutôt que les biens matériels, la communauté plutôt que l'individualisme, la participation citoyenne active plutôt que la consommation marchande passive ;
- la volonté d'une plus grande équité entre les individus dans le respect de la nature et de ses capacités pour les générations à venir ;
- un courant social important.

Après l'avoir définie, nous allons à présent nous intéresser à la mise en application concrète de la simplicité volontaire dans la vie quotidienne.

---

<sup>100</sup> RAHNEMA Majid, *Quand la misère chasse la pauvreté*, Fayard/Actes Sud, Paris, 2003.

<sup>101</sup> RIDOUX Nicolas, *op. cit.*, p. 102.

<sup>102</sup> Cf p. 41 et 42.

<sup>103</sup> . [www.simplicitevolontaire.org](http://www.simplicitevolontaire.org).

## II – L’application de la simplicité volontaire au quotidien : quel type de consommation ?

La simplicité volontaire, qui propose un mode alternatif de consommation et de comportement, peut se manifester dans toutes les sphères de l’activité humaine : la vie quotidienne et matérielle (habitation, alimentation, transport, travail, loisirs, etc.), la vie sociale et communautaire, la vie affective, la vie intellectuelle, la vie spirituelle, etc.

D’une part, selon MONGEAU, « *Le premier pas consiste sans doute à se situer par rapport à la consommation, à prendre conscience de ce qu’elle représente pour soi, c’est-à-dire procéder à une analyse sérieuse de l’ensemble des gestes apparemment isolés quotidiens – pour s’alimenter, se vêtir, se loger, s’adonner à des loisirs... - afin de voir si on se comporte généralement rationnellement – en répondant uniquement à ses réels besoins –, et moralement – en tenant compte des autres et de l’environnement* »<sup>104</sup>. La consommation quotidienne semble être le premier aspect sur lequel les partisans de la simplicité volontaire peuvent mettre en pratique leurs principes, puisque celle-ci ne concerne que l’individu. De plus, elle est le premier signe visible de leur engagement.

D’autre part, les changements opérés ainsi que les pratiques de la simplicité volontaire sont divers puisqu’« *il y a autant de façons de le faire qu’il y a d’individus, puisque personne ne part du même point, que les objectifs et les difficultés varient avec chacun, et qu’il s’agit d’un processus et non pas d’un point d’arrivée* »<sup>105</sup>. En effet, il n’existe pas de « normes », de « guide » sur la manière de la mettre en application au quotidien même si l’on retrouve des pratiques identiques ou similaires d’un individu à l’autre et des « recommandations » dans la littérature. Selon BOISVERT, « [...] *Il n’y a ni dogme, ni programme, ni règlement. Personne ne vous dira quoi penser ou quoi faire. Personne ne vous dira quoi penser ou quoi faire. Personne ne vous demandera de carte de membre. La S.V. appartient à tout le monde et personne n’en a le moindre copyright* »<sup>106</sup>. Autrement dit, la simplicité volontaire n’est pas un processus, une pratique formalisée.

Cependant, s’il existe de multiples manières de mettre en pratique quotidiennement la simplicité volontaire, l’objectif commun de ses partisans est le même : réduire leur

---

<sup>104</sup> MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 149.

<sup>105</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 37.

<sup>106</sup> *Ibidem*, p. 20.

consommation matérielle au maximum et trouver des alternatives à la consommation classique. Afin de signifier leur opposition au système de consommation classique, chaque année depuis 1992 est célébrée dans de nombreux pays, y compris en France, la *Journée sans achats*, lancée par la Fondation canadienne *Adbusters Media* de Vancouver. Cette journée permet de mettre en pratique des principes informels de la simplicité volontaire, c'est également une manière de sensibiliser un public élargi.

Nous allons à présent nous intéresser à quelques applications concrètes de la simplicité volontaire dans les grands domaines de la vie quotidienne. Nous illustrerons nos propos avec quelques extraits d'entretiens.

### 2.1 Logement et équipement en biens matériels

Le logement (associé à l'éclairage et au chauffage) constituait toujours, selon l'I.N.S.E.E, le premier poste de dépense de consommation des ménages français en 2006<sup>107</sup>. Pour la plupart des individus, le critère économique est le facteur principal qui entre en compte dans le choix de leur logement. Même si celui-ci est également important pour ceux qui font le choix de la simplicité volontaire, il semble qu'il ne soit pas pour tous le critère principal. En effet, d'autres éléments entrent en compte comme par exemple la consommation d'énergie, l'impact environnemental (matériaux de construction), etc.

Il n'y a pas une façon de se loger que privilégierait la simplicité volontaire, la manière de se loger varie d'une situation à l'autre. Cependant, elle invite ses partisans à choisir leur logement en fonction de quelques critères comme la diminution des ressources accaparées individuellement, le développement de services collectifs, une prise de conscience des avantages de vivre en communauté (ex. : éco-villages), etc. Pour calculer le coût réel d'un logement, il faudrait selon BOISVERT tenir compte des coûts de transport entraînés par son emplacement, que ce soit en argent, en temps et en énergie. Certains choisissent des solutions plus radicales pour réduire l'impact environnemental de leur logement comme par exemple :

- **La copropriété ou la colocation** : elle permet la mise en commun de services comme la garde d'enfants.

---

<sup>107</sup> [www.insee.fr](http://www.insee.fr).



- **La coopérative d'habitation** : elle permet de rendre l'accès à la propriété plus facile, offre l'opportunité de disposer de services communs (ex. : équipements sportifs, garderie, etc.) et d'avoir une vie communautaire plus intense.
- etc.

Lorsque l'on aborde la question du logement, intervient immédiatement celle de sa consommation d'énergie et d'eau. Afin de rendre leur logement moins énergivore, les partisans de la simplicité volontaire diminuent le nombre de leurs appareils électriques, privilégient les ampoules à basse consommation, etc. Certains installent des panneaux solaires, photovoltaïques, etc. Pour réduire leur consommation d'eau, certains optent pour l'installation d'un récupérateur d'eau de pluie, des toilettes sèches, etc.

Tout achat, principalement en ce qui concerne l'équipement en biens matériels, est réfléchi autant du point de vue de son utilité que de ses conséquences environnementales. La plupart de nos enquêtés ont banni ou du moins réduisent au maximum leur utilisation de la télévision ou du téléphone portable. Pour eux, la télévision symbolise l'outil de propagande et de conditionnement par excellence de la société de consommation. Pour l'ameublement de leur logement, ils privilégient souvent la récupération, l'occasion ou les fabriquent eux-mêmes. La possession d'un ordinateur est souvent moins remise en cause car celui-ci est utile pour l'échange d'informations ; il permet de rester informé et d'être en lien avec les personnes partageant les mêmes convictions. Il a en outre souvent une utilité professionnelle. Cependant, celui-ci reste pour certains une source de contradictions avec leurs valeurs, comme c'est le cas de plusieurs de nos enquêtés. C.-V., avec N. et R., sont certainement ceux qui ont effectué le plus d'aménagements dans leur logement. Par exemple, C.-V., qui habite à la campagne dans une maison ancienne, a installé des toilettes sèches et des récupérateurs d'eaux de pluie pour arroser son jardin. Pour l'énergie, il a choisi d'adhérer à Enercoop<sup>108</sup>, il n'a pas de réfrigérateur ni de congélateur. Pour se chauffer, il utilise un poêle à bois.

## 2.2 Alimentation

L'alimentation est la principale, voire la seule consommation quotidienne des partisans de la simplicité volontaire. Ceux qui ont fait le choix de la simplicité volontaire

---

<sup>108</sup> C'est une coopérative qui fournit de l'électricité provenant uniquement des énergies renouvelables.

cultivent, dans la mesure du possible, leur propre jardin y compris les citadins qui peuvent avoir accès à des jardins communautaires<sup>109</sup> et ils cuisinent le plus possible par eux-mêmes. « *Faire la cuisine apparaît en fait comme la base de la décroissance au quotidien car il s'agit de se réapproprier les aliments de base, le temps, s'émanciper de l'industrie agro-alimentaire et cultiver une sorte d'autonomie* »<sup>110</sup>. Ils privilégient également les produits locaux et biologiques. Lorsqu'ils ne sont pas chez eux, certains amènent leur propre nourriture au travail, ce qui peut provoquer de la surprise chez leurs collègues et engager la conversation à ce sujet. D'autres, pour ne pas provoquer de débats ou de tensions, font des compromis en acceptant de manger comme leur entourage. En ce qui concerne leur approvisionnement en nourriture, ils privilégient les A.M.A.P., les marchés, les Biocoop, les épiceries de quartier, etc. Cependant, pour certains objets, ils sont obligés de se rendre dans un supermarché, cible de toutes les critiques, symbole de la surconsommation et de l'absence de convivialité. Certains sont un peu plus extrémistes concernant la manière de se procurer des aliments : ils vont par exemple récupérer les aliments jetés à la fin des marchés, ils vont glaner ou cueillir certains de leurs aliments, etc. C'est le cas notamment du couple que nous avons interrogé (N. et R.).

Pour résumer, en ce qui concerne l'alimentation, à proprement parler, il n'y a pas une seule façon de manger qui soit synonyme de simplicité volontaire. Ce qui caractérise l'alimentation de ses adeptes, c'est le choix de se soucier que leur alimentation soit de qualité (aliments naturels et biologiques), de modération (« manger pour vivre » et non pas « vivre pour manger ») et de justice (nourriture écologique et équitable). Ils affirment que tout ce qui est consommé en excès et qui ne répond pas aux besoins de base constitue un facteur important dans le déclenchement des diverses maladies telle que le cancer.

Les quatre grands principes qui régissent le choix de l'alimentation des partisans de la simplicité volontaire sont donc :

- Les aliments consommés doivent être aussi frais que possible.
- Les aliments doivent être le moins possible transformés (ex. : édulcorants, colorants, agents de conservation, etc.).
- Les aliments doivent provenir de milieux organiquement sains, c'est-à-dire qu'ils privilégient l'alimentation biologique même si celle-ci est souvent plus onéreuse.

---

<sup>109</sup> La formule coopérative consiste à acheter ou à louer un terrain pour ensuite le diviser en lots individuels ou collectifs. Le groupe de coopérateurs ainsi constitué peut organiser les corvées, regrouper les achats ou s'échanger des services. Cette formule fait appel à la coopération et à la solidarité entre ses membres.

<sup>110</sup> HURAND Anne, *op. cit.*, p. 88.

- L'alimentation doit être le plus possible d'origine végétale, c'est-à-dire que certains essaient de réduire au maximum leur consommation de viande, voire même de la bannir. C'est le cas par exemple de C.-V. et de N. qui ont adopté, ainsi que leurs enfants, une alimentation végétarienne, voire même végétalienne.

A ces quatre grands principes, nous pouvons ajouter celui de choisir de consommer des aliments qui ont été produits de manière « éthique ». Selon Laure WARIDEL, « *acheter, c'est voter* » alors, choisir « *[d']Acheter des produits du commerce équitable, c'est commencer à modifier les règles commerciales dominantes et mieux payer les véritables producteurs des biens* »<sup>111</sup>. Cependant, il convient de noter que la question du commerce équitable fait débat dans les rangs des partisans de la simplicité volontaire notamment en raison du fait que comme ces produits sont généralement importés, leur acheminement a un coût environnemental non négligeable.

### 2.3 Travail

Les partisans de la S.V. prônent une réduction du temps de travail et ce afin d'« [...] accroître le temps non contraint pour permettre l'épanouissement des citoyens dans la vie politique, privée, artistique, mais aussi dans le jeu ou la contemplation [...] »<sup>112</sup>. Autrement dit, ils font l'hypothèse que seule une réduction forte du temps de travail permettrait l'épanouissement des individus puisque cela libérerait du temps pour les loisirs, les relations familiales, sociales, culturelles, religieuses, etc. Ils proposent, à l'instar de Charles LONG, de privilégier « [...] le travail autonome (temporaire, informel, à temps partiel, saisonnier, à la pige ou autre) impliquant différentes formes d'activités (gestion de sa propre entreprise, travail contre rémunération, investissements, production domestique de certains biens de consommation) [qui] offre souvent un éventail d'activités fort stimulantes, des possibilités inexplorées, ou une occasion de nous libérer d'un emploi aliénant ou d'acquérir de nouvelles connaissances »<sup>113</sup>.

Cette volonté se retrouve chez nos enquêtés. M. nous a ainsi confié qu'elle envisageait de réduire son temps de travail :

Q. : « *tu envisages de réduire ton temps de travail, c'est ça ?* »

---

<sup>111</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 71.

<sup>112</sup> LATOUCHE Serge, *op. cit.*, p. 235.

<sup>113</sup> LONG Charles, *How to Survive Without a Salary*, in BURCH Mark A., *op. cit.*, p. 186.

R. : « Ah, oui, oui ! Dans un an, je vais devenir fonctionnaire de la fonction publique normalement. Oui, ça c'est vraiment un objectif que j'ai. Et en même temps, je dois bien avouer que ça me fait un petit peur parce que moi je peux me mettre à temps partiel du fait de mon statut et pas mon mari et euh... j'me dis, c'est un p'tit peu la peur de revenir à l'ancien temps, les femmes à la maison, les hommes qui travaillent. Lui serait d'accord pour se mettre à temps partiel aussi mais euh... ça, c'est un truc qui fait vachement peur dans tous les changements de mode de vie de la décroissance et euh... [...] ».

Certains prennent des décisions plus radicales comme par exemple l'arrêt définitif de leur activité professionnelle, lorsqu'ils en ont les possibilités et les moyens, ou une reconversion.

En 1981, ELLUL, l'un des premiers penseurs de la société de décroissance, fixait un objectif de deux heures de travail maximum par jour. A ses détracteurs qui lui objectaient que ce temps libre peut produire chez certains l'inverse de ce que pour quoi il était pensé en créant par exemple de l'ennui, du vide, sa récupération par la société marchande et l'industrie des loisirs, etc., il rétorque que c'est un risque qu'il faut accepter de prendre parce que ses bénéfices sont considérables. En effet, ce temps libéré obligerait les individus à « [...] se poser des questions fondamentales : celles du sens de la vie et d'une nouvelle culture, celle d'une organisation qui ne soit ni contraignante ni anarchique, l'ouverture d'un champ d'une nouvelle créativité... Je ne rêve pas. Cela est possible. [...] L'homme a besoin de s'intéresser à quelque chose et c'est de manque d'intérêt que nous crevons aujourd'hui »<sup>114</sup>. Autrement dit, ce temps libre ne serait pas un temps inoccupé, inutile ; il permettrait, au contraire, aux individus de faire en liberté ce qui leur plaît. De plus, il offrirait une organisation moins contraignante du temps pour permettre l'épanouissement des individus dans la vie politique, artistique, etc. Bref, il s'agirait d'avoir, grâce à ce temps libéré, des occupations et des relations humaines plus variées qui permettraient d'enrichir la vie des individus.

Cette réduction du temps de travail et de leurs revenus permettraient aussi aux individus de réduire leurs dépenses. Selon BURCH, « en définitive, la seule façon d'évaluer s'il ne serait pas plus avantageux de quitter notre emploi consiste à calculer le nombre total d'heures, rémunérés ou non, que nous consacrons à notre travail et aux déplacements qui y sont associés, y compris nos heures supplémentaires et nos périodes de récupération. Ensuite, il ne nous reste plus qu'à soustraire de notre salaire tous les frais liés à notre emploi, et à diviser

---

<sup>114</sup> In BURCH Mark A., *op. cit.*, p. 172.

*ce montant par le nombre d'heures investies* »<sup>115</sup>. Cela permettrait de mesurer l'équivalent-travail de chacun des choix de consommation et montrerait au minimum l'utilité d'une réduction du temps consacré au travail.

Le temps récupéré permettrait aux individus de réaliser des travaux pour lesquels auparavant ils payaient comme par exemple l'entretien et la rénovation de leur maison. L'accomplissement de ces diverses tâches serait une source supplémentaire d'épanouissement pour les individus. Comme il est impossible pour chaque individu de tout faire par soi-même, les partisans de la simplicité volontaire proposent que les compétences de chacun deviennent une monnaie d'échange pour obtenir des services qu'il ne peut réaliser et ce hors du système commercial. Le troc par exemple est une pratique proposée par les adeptes de la simplicité volontaire pour l'échange de biens et de services. Cette alternative au système monétaire se pratique généralement entre amis ou avec des connaissances. Aujourd'hui, le troc est de plus en plus organisé à plus grande échelle; au sein de communautés, d'associations, etc. ; c'est le cas par exemple des S.E.L. Nés en 1995 en France, les S.E.L. *« sont des groupes de personnes qui pratiquent l'échange multilatéral de biens, de services, et de savoirs »*<sup>116</sup>. Généralement, dans chaque S.E.L., un catalogue regroupant les offres et demandes de chaque membre est édité. Les échanges effectués sont la plupart du temps comptés en référence au temps passé : par exemple, une minute équivaut à un grain de sel (ou autre). Ainsi, les échanges effectués sont notés pour être portés au crédit ou au débit de chaque membre. Les objectifs des S.E.L. peuvent être économiques (certains besoins sont satisfaits sans avoir à dépenser de l'argent), militants (l'appartenance à ce système est considérée comme un acte de résistance à la société de consommation) et sociaux (ils permettraient, selon ses membres, de créer un réseau de solidarité sociale).

Les adeptes de la simplicité volontaire pensent également que le travail ne devrait pas être considéré comme la valeur essentielle de la vie des individus puisque, selon MONGEAU, *« [...] la tradition judéo-chrétienne continue à perpétuer l'idée que l'homme (le « peuple », évidemment) est condamné à travailler à la sueur de son front. Cette éthique est si bien intégrée dans nos sociétés industrielles que la plupart des gens se sentent dévalorisés quand ils n'ont pas d'emploi régulier ; comme le salaire donne aussi accès à la consommation qui est devenue un fait social si important, être privé d'un salaire convenable équivaut à être*

---

<sup>115</sup> *Ibidem*, p. 172 et 173.

<sup>116</sup> [http://selidaire.org/spip/article.php3?id\\_article=230](http://selidaire.org/spip/article.php3?id_article=230).

*marginalisé socialement* »<sup>117</sup>. Autrement dit, si les individus choisissent de placer la valeur travail au centre de leur vie, l'absence de celui-ci ne peut engendrer que des sentiments de frustration, de marginalisation. A l'inverse, il ne doit pas non plus être uniquement considéré comme un moyen de pouvoir obtenir un revenu afin de pouvoir acheter des biens de consommation.

Pour résumer, selon MONGEAU, le travail devrait répondre aux trois critères suivants :

- **Etre utile à la société** : l'individu a besoin de sentir qu'il apporte sa contribution à la communauté.
- **Contribuer à l'épanouissement individuel** : pour ce faire, l'individu a besoin, en plus du travail hétéronome<sup>118</sup>, d'un travail autonome autogéré et non marchand ; c'est-à-dire qui n'est pas fait en échange d'un salaire. Selon GORZ, il faudrait réduire le travail hétéronome et le partager, de telle sorte que chaque individu n'y passe qu'un minimum de temps. Cela permettrait de développer diverses formules de temps de travail pour répondre aux besoins de la production et en même temps aux aspirations des individus, comme la demi-journée, les vacances allongées, la retraite anticipée, etc. Autrement dit, ce temps libéré serait source d'épanouissement pour l'individu car il lui permettrait d'assouvir ses vraies aspirations, ses besoins profonds.
- **S'intégrer harmonieusement à l'écosystème** : le travail ne devrait pas être destructeur de l'environnement.

Selon HURAND, « S'il est déjà difficile de changer son mode de vie dans sa vie privée, de déconditionner chacun de ses gestes, cela apparaît l'être pour beaucoup plus encore dans le monde professionnel. En effet, il y a une pression sociale forte à travailler et à avoir un salaire élevé ; et, dans le milieu professionnel, les normes et la liberté ne sont pas les mêmes que celle de la vie privée »<sup>119</sup>. Cependant, certains n'hésitent pas à adopter leurs valeurs à leur profession. Par exemple, après nous avoir dit que son « *mari travaille dans l'industrie, dans les pompes industrielles, c'est pas du tout en cohérence avec la décroissance ou autre !* », elle nous a confié plus tard qu'il envisageait une reconversion. Quant à R., ses convictions ont influencé le choix de sa profession : « *J'ai un diplôme d'ingénieur en biologie alimentaire à*

---

<sup>117</sup> MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 181.

<sup>118</sup> Le travail hétéronome est, selon GORZ, « [...] nécessaire, pour assurer « la production programmée, planifiée, de tout ce qui est nécessaire à la vie des individus et au fonctionnement de la société, le plus efficacement et donc avec la moindre consommation d'efforts et de ressources » », In MONGEAU Serge, *op.cit.*, p. 174 et 175.

<sup>119</sup> HURAND Anne, *op. cit.*, p. 181.

*Dijon là, à l'E.N.S.B.A.N.A. pour faire des merdes, des yaourts de merdes et des crèmes glacées de merde et l'industrialisation de bouffes de merde. Donc ça, euh... heureusement j'en suis sorti en étant enseignant ».*

#### 2.4 Rapport au temps

Le manque de temps dû à la frénésie de la société de consommation est certainement l'une des principales portes d'entrée de la simplicité volontaire. En effet, selon BURCH, « *Souvent, les adeptes de la simplicité volontaire affirment que leur désir d'avoir plus de temps – pour eux-mêmes, leur famille et leur communauté, pour réaliser des projets importants ou s'adonner à des loisirs créatifs – est un élément clé de leur choix* »<sup>120</sup>.

En réaction à cette course effrénée, de nombreux mouvements sont apparus ; en voici quelques exemples :

- La contestation du « fast food » s'est faite par la mise en valeur du « slow food » qui, lui-même, a donné naissance, en 1980 en Italie, aux « villes lentes ».
- Au Québec, une *Journée de la lenteur* est organisée, par le *Mouvement des lents d'Amérique*, chaque 21 juin pour célébrer le solstice d'été.

Aux Etats-Unis, depuis 2003, les leaders du mouvement pour la simplicité volontaire ont mis en place une journée annuelle (le 24 octobre), intitulée « Take Back Your Time Day » et ce, pour rappeler aux Américains, neuf semaines avant la fin de l'année, qu'ils travaillent neuf semaines de plus chaque année que les Européens. Le Japon, pourtant réputé pour être le pays du culte du travail et de la productivité, a suivi le mouvement.

Chaque société a sa propre conception et sa propre pratique du temps. La société de croissance se distingue principalement des autres sociétés par le type de temporalité qu'elle adopte, à savoir la temporalité économique. C'est, en partie, ce temps économique que critiquent les adeptes de la simplicité volontaire parce que, selon eux, la société de croissance ne peut imposer qu'un « *fétichisme du temps* » que l'on peut illustrer par la célèbre formule économique : « *le temps c'est de l'argent* ». Ce « *fétichisme du temps* » aurait eu pour conséquence la déqualification du temps moderne, c'est-à-dire qu'il n'y aurait plus de saisons, d'âges ou de périodes. Dans la société de croissance, les individus vivent dans un « *hors*

---

<sup>120</sup> BURCH Mark A., *op. cit.*, p. 162.

*temps* » avec par exemple la généralisation du 24 heures sur 24 ou du 7 jours sur 7. C'est une société de l'instantané et de l'activité permanente. Cette vitesse, selon VIRILLIO, entraîne « *la vieillesse du monde* » parce qu'elle empêche de prendre conscience de la disparition des espèces, de l'épuisement des ressources, etc.

Le projet proposé par les partisans de la simplicité volontaire est un projet de ralentissement généralisé dans lequel ils entendent privilégier le « temps lent » au « temps court », les « temporalités naturelles et sociales » au « temps mécanisé ». Pour BRUNE, « *fondamentalement, c'est à une reconquête du temps personnel que nous sommes confrontés. Un temps qualitatif. Un temps qui cultive la lenteur et la contemplation, en étant libéré de la pensée du produit* »<sup>121</sup>. Les adeptes de la simplicité volontaire font « *l'éloge de la lenteur* » ; ce n'est pas par hasard que le logo choisi par le *Parti Pour La Décroissance* soit un escargot parce qu'à son image, ce parti affirme œuvrer pour une philosophie politique positive fondée sur le plus doucement et le plus intensément. HONORE, dans son ouvrage intitulé *Eloge de la lenteur*, affirme qu'aujourd'hui la culture est à la rapidité et que, dans cette « course contre la montre », rien ne survit. Un courant d'opinions, baptisé « Slow », remet en question ce culte de la vitesse et réaffirme les vertus de la lenteur. HONORE préconise à chaque individu de « *retrouver sa tortue intérieure* » et d'en finir avec cette obsession du temps engendrée par la société de consommation dans laquelle l'individu recherche obstinément l'accumulation d'autant de biens et d'expériences possibles : faire carrière, aller au cinéma, pratiquer un sport, etc. Mais, cela entraînerait selon eux un sentiment de frustration parce que l'individu n'obtient pas de la vie tout ce qu'il en attend et ce par manque de temps. Cependant, selon BURCH, « *aujourd'hui, bon nombre de gens ont l'impression de toujours manquer de temps. [...] Le stress que nous vivons ne résulte pas d'un manque de temps, mais de l'impression que nous devons satisfaire trop de demandes incontrôlables, et que notre emploi du temps ne nous procure pas la satisfaction ou le sentiment d'accomplissement personnel auquel nous aspirons* »<sup>122</sup>. Toujours selon cet auteur, cette obsession de la vitesse, de toujours faire plus en moins de temps, fait que l'individu privilégie la quantité au détriment de la qualité. Alors, pour lui, « *opter pour la simplicité volontaire, c'est entre autres cesser de mettre l'accent sur la quantité et la vitesse pour privilégier la qualité. Le nombre et la variété de choses que nous faisons dans une journée deviennent secondaires : ce qui importe, c'est plutôt la façon dont nous les accomplissons et leur lien avec nos valeurs fondamentales* »<sup>123</sup>. Quant à VAN

---

<sup>121</sup> LATOUCHE Serge, *op. cit.*, p. 235.

<sup>122</sup> BURCH Mark A., *op. cit.*, p. 162.

<sup>123</sup> *Ibidem*, , p. 163.



EERSEL, dans son ouvrage intitulé *Un immense désir de tout ralentir...*, il fait également « l'éloge de la lenteur ». Cela afin que les individus mènent une vie quotidienne différente, une façon certes ralentie, moins frénétique et moins productiviste, mais sans aucun doute plus humaine et écologiquement correcte, plus solidaire avec les générations présentes et à venir, plus respectueuses des traditions locales. C'est exactement ce que préconisent les plus célèbres partisans de la décroissance. Cet « éloge de la lenteur » prend de l'ampleur dans le monde entier ; il semble, toujours selon cet auteur, qu'aujourd'hui est en marche une « révolution lente ».

A ce sujet, S.<sup>124</sup> nous a confié : « [...] Ca m'avait choqué quand j'étais arrivé à Paris de voir tous ces gens qui courent dans le métro, moi aussi je faisais un peu pareil bien sûr. Une fois je me suis arrêté, je me suis mis contre un mur et j'ai regardé pendant dix minutes tous ces gens qui courent. J'ai raconté ça à plusieurs amis, ils m'ont pris pour un fou. [...] Nan, nan, j'aime bien prendre mon temps, j'aime bien marcher et pas toujours courir dans tous les sens ! [...] le fait de pas avoir de télé, ça donne beaucoup de temps, le temps est dégagé ». Cette situation précise semble avoir été un évènement accélérateur dans la réflexion de S. sur la décroissance et la simplicité volontaire.

Finalement, ce que proposent les tenants de la simplicité volontaire, c'est un réinvestissement du temps ou du moins une réduction de la vitesse caractéristique de la société de consommation parce que celle-ci serait destructrice non seulement de l'écologie mais également des relations humaines.

## 2.5 Rapport à l'argent

Dans la société de consommation, la seule clé pour accéder aux biens et services susceptibles de répondre aux besoins et aux goûts les plus divers est l'argent.

Les partisans de la simplicité volontaire reprochent à la société de consommation, notamment par le biais de la publicité, de convertir les désirs en véritables besoins faussant ainsi la perception du nécessaire sur le superflu. Ainsi, l'argent et le moyen de l'obtenir, le travail,

---

<sup>124</sup> Entretien n° 2 : S. qui a 38 ans est biologiste et chercheur au C.N.R.S. Il n'a pas pu nous donner une durée ni même une estimation. Par contre, il a précisé que depuis son installation à Dijon, il y a deux ou trois ans, il a intensifié les changements opérés dans son mode de vie, qu'il fait plus attention.

paraissent donc indispensables et permettent l'accumulation de ces biens qui, eux, ne le sont pas forcément. De plus, le bien-être matériel promis par la société de consommation serait illusoire puisque le lien entre richesse matérielle et bonheur serait un leurre étant donné que *« les principaux ingrédients du bonheur semblent plutôt être la satisfaction éprouvée dans les relations humaines (dont la famille), le travail et les loisirs. Or, paradoxalement, on constate que les rapports à ces trois domaines ont souvent tendance à se détériorer avec l'augmentation du niveau de vie [...] »*<sup>125</sup>. Alors, ils préconisent de se libérer au maximum de l'argent, de cette « obligation » d'accumuler des biens. Pour ce faire, il faudrait que les individus apprennent à se *« [...] percevoir plutôt comme des êtres productifs. Dans cette optique, notre objectif ne devrait pas être d'accumuler des biens mais de développer nos capacités productives, c'est-à-dire les habiletés, attitudes et aptitudes qui nous permettront d'accroître notre autosuffisance et la qualité de notre contribution à la communauté »*<sup>126</sup>.

Même s'il y a des adeptes de la simplicité volontaire *« [...] qui préfèrent vivre sans argent ou presque, et d'autres qui, étant financièrement indépendants, sont libres d'alterner à leur guise leurs périodes d'activité et d'inactivité. La majeure partie des gens qui choisissent de vivre simplement, en fait, trouve leur propre équilibre quelque part entre le dénuement extrême et la richesse »*<sup>127</sup>. L'une des difficultés qu'ils rencontrent réside donc dans le choix de leur emploi, du temps qu'il lui est consacré et les revenus qui en découlent afin que ceux-ci soient en accord avec leurs valeurs.

Les partisans de la simplicité volontaire ont donc un rapport particulier avec l'argent : ils veulent au maximum ne plus en être dépendant et, pour ce faire, ils tentent au maximum de développer ou d'utiliser des alternatives au système monétaire comme le prêt ou l'échange. *« Ici et là se tissent des réseaux de troc qui permettent aux intéressés d'échanger directement des biens et services. Ces échanges ne possèdent aucune dimension monétaire, sauf en ce qui a trait aux taxes et à l'impôt. A l'argent a donc été substituée une entente communautaire »*<sup>128</sup>. Certains vont même plus loin en choisissant de changer de banque en adhérant par exemple à La Nouvelle Economie Fraternelle (N.E.F.) ou au Crédit coopératif, voire même en supprimant certains de leurs modes de paiements ; c'est le cas de C.-V. qui est à la N.E.F., il n'utilise plus de carte bleue, ni de chéquier.

---

<sup>125</sup> BURCH Mark A., *op. cit.*, p. 57 et 58.

<sup>126</sup> *Ibidem*, p. 189.

<sup>127</sup> *Ibidem*, p. 78.

<sup>128</sup> *Ibidem*, p. 189.

Cependant, pour finir, il convient de préciser, selon BOISVERT, que « *contrairement aux idées reçues, la S.V. ne consiste pas à vivre le plus économiquement possible, et encore moins le plus chichement possible : ce n'est pas un concours « à qui trouvera le produit le moins cher » ! C'est avant tout une façon de choisir librement ses priorités et d'essayer de les vivre de mieux en mieux dès maintenant, sans attendre d'avoir atteint la retraite ou d'avoir gagné le gros lot. Même s'il est vrai que pour y arriver, les adeptes de la S.V. sentent très souvent le besoin de se libérer de l'esclavage de l'argent et donc de réduire leurs besoins financiers ou leur niveau de vie* »<sup>129</sup>. Même si « simplicité » est souvent assimilée à « frugalité », celle-ci ne consisterait pas uniquement à réduire leurs dépenses « à tout prix ». En effet, il est aussi possible pour ceux qui ont un capital économique élevé de vivre simplement. D'ailleurs, ces derniers se livrent généralement à des actes de philanthropie en faisant des dons à diverses associations comme c'est le cas de plusieurs de nos enquêtés. Par exemple, R. nous a dit : « *Au niveau de l'argent, bon j'ai euh... comment dire ça, euh... j'ai pas mal de dons à des associations écolos, tout ça, Sortir du nucléaire, Greenpeace, protection des animaux, végétarisme, tout ça... ce qui me permet de réduire une partie de mes impôts ![...] Moi, j'ai la chance euh... comment je pourrais vous dire ça, de par ma famille de ne pas manquer d'argent à l'origine, ce qui n'empêche que je vis chichement [...] J'ai investi une partie de mon argent à la N.E.F. (Nouvelle Economie Fraternelle). [...] J'ai boycotté l'essentiel de mes avoirs, heureusement avant la crise parce que j'ai eu du nez. Enfin j'ai pas boycotté, j'ai évacué une partie de mes avoirs parce que malgré tout euh... je viens d'une famille bourgeoise à l'origine qui avait des placements [...] mais je suis pas sorti totalement du système capitaliste* ». Comme l'ensemble de nos enquêtés, R. a un rapport particulier à l'argent. Dans la mesure du possible, ils essaient de se détacher de l'argent et donc de la sphère marchande.

## 2.6 Transport

Lorsqu'ils abordent le thème des transports dans leurs thèses, les auteurs de la simplicité volontaire prônent une renonciation ou du moins une moindre utilisation de la voiture individuelle, notamment en raison des ses coûts économiques et environnementaux. Ainsi, selon CHEYNET, « *L'automobile, [...], l'avion [...] ne nous paraissent plus des objets pour les « privilégiés ».* Ils nous semblent aujourd'hui quasiment aussi naturels que les

---

<sup>129</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 80.

arbres. D'abord totalement artificiels, ces objets nous sont devenus naturels, puis, de naturels, ils nous apparaissent désormais souvent comme des droits inaliénables. [...] Cette société des objets est pourtant un phénomène marginal, tant dans le temps que dans l'espace. Par exemple, l'automobile ne s'est généralisée que depuis une cinquantaine d'années dans les pays riches. »<sup>130</sup>. Pour les partisans de la simplicité volontaire, la naturalisation de la voiture, permise par la société de consommation, en plus de ses conséquences néfastes sur l'environnement, contribuerait à l'aliénation des individus. Par exemple, ILLICH explique cette aliénation en affirmant qu'« aujourd'hui les gens travaillent une bonne partie de la journée seulement pour gagner l'argent nécessaire pour aller travailler »<sup>131</sup>. Autrement dit, tous les coûts engendrés par la possession d'un véhicule (achat, dépréciation, immatriculation, assurances, entretiens et réparations, essence) représenteraient environ l'équivalent de plus d'une journée de travail par semaine. Dans son ouvrage intitulé *La convivialité*, ILLICH ajoute que la voiture, qui au départ doit faire gagner du temps, peut devenir contre-productive étant donné le temps passé à travailler pour son acquisition, puis pour payer l'essence et pour son entretien. Alors, la voiture, qui normalement symbolise la liberté, est au contraire un frein à la liberté puisque pour se la payer, les individus doivent beaucoup travailler. De plus, tout le temps consacré à la voiture serait autant de manques à gagner pour développer les liens sociaux.

Selon VIRILLO, l'obsession de la vitesse, caractéristique de la société de consommation, engendrerait une dénaturation de l'espace. Celle-ci aurait été permise entre autres par la généralisation des voies de communication et par la mise en place de la civilisation de la voiture responsable de l'éloignement des lieux d'interactions entre individus. Ces progrès des techniques de transport auraient totalement reconfiguré la notion de distance. L'individu perd peu à peu cette notion et l'espace du réel. Pour tenter de remédier à cette dénaturation de l'espace, les partisans de la simplicité volontaire proposent une relocalisation généralisée. Autrement dit, il faudrait selon eux diminuer ses besoins en déplacements en se rapprochant par exemple de son lieu de travail. De plus, pour les courtes distances, il faudrait privilégier la marche ou le vélo ; cela serait bénéfique pour la santé et pour l'environnement. Pour les plus grandes distances, ils favorisent les transports en commun, le covoiturage, etc.

---

<sup>130</sup> CHEYNET Vincent, *Le choc de la décroissance*, Editions du Seuil, Paris, 2008, p. 81.

<sup>131</sup> ILLICH Ivan, *Energie et équité*, Editions du Seuil, Paris, 1975, p. 41.

Pour résumer, les adeptes de la S.V. proposent d'autres alternatives qui seraient plus économiques et écologiques que la possession d'une voiture individuelle. Par exemple, « *Sans renoncer complètement à l'usage de l'automobile, on peut diminuer de façon appréciable ses coûts et ses effets sur l'environnement en partageant la propriété d'une voiture avec un ami ou un parent, ou avec un groupe de personnes dans le cadre d'une coopérative de copropriété de voitures ou encore en adhérant à une agence de location de voitures collectives* »<sup>132</sup>. Il en existe d'autres tels que les transports en commun, le taxi, le covoiturage, les services d'auto-partage, le vélo, etc. La majorité de nos enquêtés, même s'il n'arrive pas à se passer totalement de leur voiture, réduisent son utilisation au maximum. Ils lui substituent, quand cela est possible, les transports en commun, le vélo ou la marche.

## 2.7 Loisirs, Vacances

Selon MONGEAU, « *Dans les sociétés occidentales, souvent décrites comme « sociétés de loisirs », [...] l'idéologie dominante a si fortement contaminé les loisirs qu'ils sont maintenant devenus un pilier important de la consommation* »<sup>133</sup>. Autrement dit, les fonctions du loisir ne seraient plus, comme l'avait démontré le sociologue Joffre DUMAZEDIER, le délasserment, le divertissement et le développement (personnel) ; le loisir serait seulement devenu une occasion de plus de se livrer à la consommation. FROMM ajoute même qu'« *en ce qui concerne le temps consacré aux loisirs, l'automobile, la télévision, les voyages et le sexe sont les principaux objets de la consommation actuelle et [...] au lieu de parler à leur propos d'« activités de loisir », on ferait beaucoup mieux de les appeler « passivités de loisir* »<sup>134</sup>.

Dans l'idéal des partisans de la simplicité volontaire, il faudrait bannir la consommation de loisirs et privilégier des loisirs non marchands, des activités qui permettent des contacts avec les autres. Autrement dit, il faudrait « *[...] favoriser les activités qui font appel à la participation plutôt que celles qui développent la compétition ; même si une certaine émulation ou des défis sont parfois souhaitables, trop souvent l'implacable compétition qui caractérise la société dénature les activités de loisirs et leur fait perdre leur potentiel de relaxation. [...] les loisirs devraient favoriser le retour à l'équilibre et non accentuer les*

---

<sup>132</sup> MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 140.

<sup>133</sup> *Ibidem*, p. 46.

<sup>134</sup> FROMM Erich, *Avoir ou être ? : un choix dont dépend l'avenir de l'homme*, Editions Laffont, Paris, 1978, p. 46.

*travers sociaux* »<sup>135</sup>. Cependant, certains ne peuvent pas se passer de certains loisirs payants, ils essaient de privilégier au maximum une consommation économique de loisirs comme certaines activités culturelles ou de loisirs, gratuitement ou à prix réduits, proposées par certaines villes (ex. : spectacles, expositions, cinéma, etc.). La majorité des films et des lectures dont ont parlé les enquêtés au cours des entretiens sont de nature militante, en rapport avec la décroissance comme par exemple *Soleil vert*, *Let's Make Money*, *We Feed the World*, etc. La consommation de cadeaux à offrir peut poser problème en raison des conventions sociales. Ils essaient au maximum la de limiter en ayant recours à différentes alternatives : ils fabriquent eux-mêmes leurs cadeaux, ils en proposent d'autres qui sont immatériels, non marchands (services), etc.

En ce qui concerne les vacances, ils privilégient les périodes courtes ou les voyages dans leur département ou région. Le mode de transport entre en compte dans le choix de leurs vacances, ils évitent, le plus possible, l'usage de l'avion. Certains choisissent leurs lieux de vacances en fonction de manifestations militantes. A ce sujet, par exemple, M. nous a dit : *« on prend plus l'avion, j'ai déjà pris l'avion euh... c'est que maintenant l'avion, les vacances en voiture, on a arrêté, on voyage beaucoup plus localement euh... ou en train. Par exemple, là mon mari va partir dans pas longtemps faire le tour de la Bourgogne à vélo [...] Moi, l'an dernier euh... lui, il est parti marcher dans la montagne avec des copains et puis moi euh... j'suis pas partie en vacances, j'suis partie à 30 kilomètres aider des gens sur un chantier de construction de maison en paille, bah... ça m'a fait mes vacances , j'me suis super bien amusée [...] Du coup, on part à côté, on a découvert qu'on connaissait pas très bien notre région. [...] La question du mode de transport est centrale maintenant ».*

## 2.8 Santé

Selon les partisans de la simplicité volontaire, la plupart des pathologies qui affectent aujourd'hui les individus sont des « maladies de civilisation », c'est-à-dire qu'elles découleraient directement de la façon de vivre des individus : alimentation, stress, peu d'activités physiques, etc. Autrement dit, ce serait le mode de vie proposée par la société de consommation qui serait responsable de la plupart des maladies actuelles.

---

<sup>135</sup>. MONGEAU Serge, *ibidem.*, p. 130.

Les adeptes de la simplicité volontaire avancent aussi l'hypothèse que l'individualisme, caractéristique de la société de consommation, serait un facteur important dans la dégradation de la santé des individus, en particulier en ce qui concerne les maladies psychologiques. Par exemple, MONGEAU affirme que « *L'existence, dans une communauté, d'un réseau de solidarité bien développé, représente certainement un facteur clé de la santé. [...] Les villes modernes favorisent [...] l'anonymat et l'individualisme ; c'est là un facteur important qui augmente le stress et le contingent de maladies qui lui sont liés. En particulier, beaucoup des problèmes mentaux qui caractérisent notre ère sont directement liés à cet éclatement des réseaux de solidarité* »<sup>136</sup>.

Adopter la simplicité volontaire serait pour certains un moyen de parvenir à une meilleure santé, autant physique que psychologique. En effet, selon BOISVERT, « *la plupart des moyens de simplifier la vie ont un impact positif direct sur la santé. Que ce soit par l'activité physique (alternatives à la propriété privée ; loisirs actifs plutôt que comme spectateurs, etc.), la diminution du stress (en réduisant les exigences de performance ou le rythme de vie) ou la diminution d'habitudes nocives (cigarette, alimentation excessive en viandes, etc.), ces moyens favorisent la santé en diminuant les coûts individuels et sociaux de notre système collectif de soins* »<sup>137</sup>.

Généralement, ils sont plutôt hostiles vis-à-vis de la médecine moderne, classique. En effet, certains refusent la vaccination pour eux mais aussi pour leurs enfants. Ils privilégient plutôt les médecines traditionnelles, les médecines douces (homéopathie, aromathérapie, naturopathie, etc.), l'auto-santé, etc. Ils affirment que l'hygiène de vie imposée par la simplicité volontaire les épargne de la maladie. Par exemple, R. nous a confié que : « *j'me porte très bien, je suis jamais malade, [...] j'ai la chance de pouvoir faire pas mal d'exercice par ailleurs [...] je mange relativement simplement. [...]* ». En ce qui concerne ses enfants, R. nous a dit qu'« *ils ont aucuns problèmes de santé, ça va très bien, au niveau des médicaments, alors pas question bien sûr. Ils n'ont jamais eu aucun problèmes de santé, jamais d'antibiotiques, jamais d'anti-inflammatoires, jamais de piqûres, jamais de vaccins, saloperie* ». Il privilégie également la médecine douce : « *l'aromathérapie, la naturopathie, les plantes, etc. Voilà, ceci étant, ils sont un peu malades comme tout le monde parce qu'ils*

---

<sup>136</sup> MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 117 et 118.

<sup>137</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 43.

*font leurs immunités et puis c'est tout, on va pas s'inquiéter. Nous, on fout pas les pieds à l'hôpital, ni eux ni moi [...] donc, on est pour l'autonomie, la responsabilisation [...] ».*

## 2.9 Spiritualité

Aujourd'hui, de plus en plus d'individus s'engagent dans la voie de la simplicité volontaire à la recherche de nouvelles valeurs, de sens, de spiritualité, voire même de religieux. La plupart de leurs leaders contemporains ne revendiquent pas de perspective spirituelle dans la simplicité volontaire. BURCH, même s'il inscrit sa réflexion dans une dimension spirituelle, précise que « [...] *la simplicité volontaire n'est pas une religion. Son étroite relation avec la pratique spirituelle, en fait, est à la fois instrumentale et essentielle. La simplicité volontaire ne propose pas de credo auquel ses adeptes doivent se conformer. Elle n'est pas non plus liée à une confession et compte des sympathisants dans toutes les principales traditions spirituelles. Elle est également pratiquée par des humanistes, des philosophes athées et des disciples de diverses écoles de pensée spirituelle, tel Henry-David THOREAU, qui faisait partie des transcendentalistes de la Nouvelle-Angleterre* »<sup>138</sup>. Cependant, même si elle n'est apparemment liée à aucune religion en particulier, certains, comme BOISVERT, y retrouvent des points de convergence avec beaucoup de traditions religieuses et spirituelles : « [...] *la S.V. et la spiritualité (entendue dans son sens le plus large) ont beaucoup en commun : retour à l'essentiel, désencombrement de tout ce qui est distraction plutôt qu'attraction, priorisation de ses valeurs de vie, recherche de ce qui est durable plutôt qu'éphémère, vision altruiste plutôt qu'individualiste, orientation consciente et délibérée de sa vie par opposition à une vie fondée sur des idées toutes faites ou à la mode, etc. De même, l'aspect collectif ou communautaire, qui va souvent avec la pratique de la S.V., est aussi une dimension importante dans la plupart des traditions spirituelles* »<sup>139</sup>. BURCH ajoute que dans diverses traditions spirituelles (les Jésuites, les Dominicains, les disciples de Bouddha, les moines taoïstes, les yogis hindous, etc.), la simplicité volontaire est une dimension essentielle de la pratique spirituelle ; celle-ci prend divers noms tels que vœu de pauvreté, renonciation, non-attachement, etc. Certains groupes pratiquent la simplicité volontaire pour des motivations clairement religieuses et spirituelles comme c'est le cas par exemple du groupe américain « Alternatives for Simple Living ». L'une de nos enquêtés a également fait le lien entre la simplicité volontaire et la spiritualité. En effet, M. nous a

---

<sup>138</sup> BURCH Mark A., *op. cit.*, p. 41 et 42.

<sup>139</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 73 et 74.



affirmé : « moi, je suis catholique, je suis pratiquante, de moins en moins régulière mais oui j'me définis quand même toujours euh... et finalement, c'est vrai que la question de la simplicité chez les chrétiens est très très importante euh... sauf que chez les chrétiens, ça a pas du tout une dimension politique et c'est un peu euh... c'est assez individuel. Enfin... quand on parle de simplicité de vie et euh... j'me suis rendue compte un peu que c'était vachement vieux dans l'église, pas toujours appliquée et loin d'être parfait parce que l'Eglise, c'est pas quelque chose de simple mais, les chrétiens, y'en a beaucoup qui sont simples. Oui, au-delà de Rome, des palais, de tout ça où là vraiment il y a des grosses magouilles d'argent (rires) euh... Oui, il y a beaucoup de gens simples chez les catholiques [...] mais, pas les mêmes motivations de départ, c'est pas vraiment dans un but politique ou euh... dans une grande contestation politique mais dans la recherche d'une vie simple, d'un retour au naturel, aux relations vraies et tout ça, c'est vrai que c'est quelque chose que les chrétiens ont toujours dit [...] c'est pas nouveau du tout ! ».

La dimension spirituelle dans la simplicité volontaire relève plus de l'idéologie que de la pratique. En effet, même si celle-ci est pratiquée dans le but d'être en accord avec des convictions spirituelles et religieuses préexistantes, les gestes quotidiens réalisés ne diffèrent pas de ceux qui la pratiquent dans une optique plus politique, économique ou écologique.

Pour finir, il convient de préciser que quelques que soient les croyances personnelles, tous les adeptes de la simplicité volontaire se rejoignent sur cette affirmation : les fêtes religieuses ont été vidées de leur sens premier, elles sont devenues des périodes uniquement commerciales. Tous sont d'accord sur la nécessité de « [...] retrouver le sens de ces fêtes sociales ou religieuses et les dépouiller d'une bonne part de leur caractère d'obligation rituelle ou de leur dimension marchande [...] »<sup>140</sup>.

## 2.10 Déchets, récupération, recyclage

Les partisans de la simplicité volontaire privilégient toutes les mesures permettant une baisse de leur consommation tels que le recyclage, la réutilisation, le compostage, etc. Certains d'entre eux collectivisent l'usage de leurs objets en développant les lieux de circulation des biens usagés comme par exemple les ressourceries, les friperies, les bazars, les

---

<sup>140</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 75.

joujouthèques, etc. Selon eux, ces lieux de collecte des biens usagés permettent, en plus du gain environnemental, de modifier les rapports sociaux, de recréer un nouveau réseau de solidarités, etc.

L'exemple qui illustre bien cette volonté de diminuer au maximum leur consommation en se livrant à des activités de recyclage et de récupération est celui des vêtements. Selon BOISVERT, la mode est un « *mécanisme social qui permet de renouveler constamment les désirs en rendant ceux d'hier périmés. [Elle] sert principalement à justifier le remplacement perpétuel des objets de consommation* »<sup>141</sup>. Alors, certains, pour se vêtir, préfèrent se passer les vêtements (cela est surtout le cas pour les enfants) ou se rendre dans les friperies, les magasins de recyclage de vêtements usagés.

En ce qui concerne les déchets, R. est très actif : « *on trie, on trie.[...] On a quatre composteurs dont deux que j'ai fabriqué moi-même. Donc, tous les déchets organiques, compostage euh... et puis tout le reste tri sélectif et puis, en plus le tri des autres. Combien de fois je fais le tri dans les poubelles des autres. Même à Intermarché, dès... j'peux pas m'empêcher dès que j'vois une poubelle de regarder dedans s'il y a pas des trucs qui ont pas été triés. Ce qui fait que nos poubelles jaunes sont remplies à rapidement en une semaine alors que les trois quarts, c'est même pas nos déchets à nous. Mais, oui, je trie mes déchets même si l'idéal serait de pas en produire. Mais euh... j'vous disais tout à l'heure, faut voir tout ce que j'récupère au bord des routes : des bouteilles, des canettes, du plastique, du verre... Donc, chaque fois que j'en ai l'occasion, j'en ramasse* ».

Ces activités ne sont pas toujours perçues positivement ; LATOUCHE l'explique ainsi : « *nos préjugés en ce qui concerne le pur et l'impur, le propre et le sale, le sain et le malsain, renforcés par le conditionnement du système, déterminent notre comportement face aux déchets et s'opposent souvent à la réutilisation, à la récupération et au recyclage* »<sup>142</sup>. Il ajoute plus loin que ces différentes mesures ne produisent pas, chez ceux qui ont fait le choix de la simplicité volontaire, un sentiment de dévalorisation de soi parce que ce comportement est le résultat d'un choix de sobriété valorisante ; c'est le choix d'une nouvelle façon de consommer en accord avec leurs principes.

---

<sup>141</sup>. BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 42.

<sup>142</sup>. LATOUCHE Serge, *op.cit.*, p. 218.

## 2.11 Conclusion

Pour finir, il convient de préciser qu'il ne s'agit pas ici d'une liste exhaustive prétendant décrire l'ensemble des pratiques quotidiennes des partisans de la simplicité volontaire. BOISVERT affirme à cet égard que « [...] la S.V. est bien rarement un cheminement linéaire. On s'y engage avec plus ou moins de détermination, on procède par essais et erreurs, on fait parfois des bonds en avant mais aussi des pas de côté, des moments de pause ou même de retour en arrière. Mais, dans tous les cas, on ne poursuit la route que dans la mesure où cela nous apporte plus d'avantages que cela ne nous coûte d'efforts »<sup>143</sup>. En effet, comme nous l'avons dit précédemment, la mise en application de la simplicité volontaire au quotidien diffère d'un individu à l'autre. Il s'agissait plutôt, à travers quelques aspects de la vie quotidienne, de tenter de montrer comment ils peuvent mettre en œuvre leurs principes au quotidien dans une société qui prône l'inverse de leurs valeurs.

La consommation, qui est l'aspect le plus visible de l'engagement des partisans de la simplicité volontaire, semble bien être le domaine dans lequel ils mettent en œuvre prioritairement leurs principes. Selon PRADERVAND : « Vivre simplement n'est rien d'autre que la recherche de cohérence entre des objectifs de vie, des valeurs qui nous sont chères, et notre style de vie quotidien [...] la simplicité – qu'on peut définir comme la capacité de se débarrasser de tout le superflu (mental autant que matériel) – s'invente par l'exercice quotidien »<sup>144</sup>. Ils tentent de réduire au maximum leur consommation, parfois même en se rapprochant d'un certain ascétisme qu'il juge cependant toujours positif puisque la réduction de leur consommation vise, en plus d'une diminution de leur impact environnemental, « consacrer plus de temps aux exigences spirituelles, aux relations humaines, familiales, sociales, érotiques, culturelles, religieuses »<sup>145</sup>. Il s'agit également pour eux d'une nouvelle manière de consommer qu'ils assimilent à un acte citoyen. Pour RABHI, « l'acte d'acheter, par exemple, est loin d'être anodin : il a plus de portée et d'influence qu'un bulletin de vote dans l'urne. Acheter en conscience aide à faire évoluer le système social dans un sens ou dans l'autre »<sup>146</sup>. Autrement dit, il s'agirait, pour les plus modérés d'entre eux, de devenir des « consomm'acteurs ». D'autres vont plus loin en affirmant que c'est d'une nouvelle identité

---

<sup>143</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 24.

<sup>144</sup> PRADERVAND Pierre, *Découvrir les vraies richesses. Pistes pour vivre plus simplement*, Editions Jouvence, Genève, 1996, p. 16 et 17.

<sup>145</sup> LATOUCHE Serge, *Le pari de la décroissance*, *op. cit.*, p. 125.

<sup>146</sup> MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 42.

dont ont besoin les individus. Par exemple, BURCH, affirme que « *nous avons besoin de nous faire rappeler – peut être même par nos dirigeants – qu’avant d’être des consommateurs, nous sommes des êtres humains. Il nous faut redéfinir notre identité, tant personnelle que collective, et pour y arriver, plusieurs d’entre nous auront besoin d’aide et de soutien* »<sup>147</sup>. MONGEAU, quant à lui, en suivant le modèle des « consommateurs verts » qui modèrent leur consommation après s’être préoccupés des conséquences en amont et en aval de leur consommation sur leur environnement, propose aux individus de devenir des « [...] « conservateurs », ces « personnes préposées à la garde de quelque chose » ? [...] Conserver est l’antithèse de consommer ; dans cet esprit, tous les efforts tendent à ne pas consommer et donc à ne pas détruire ou à retarder cette destruction le plus possible. Mais la vie étant ce qu’elle est, on ne peut éviter totalement la consommation. L’objectif est alors d’empêcher que sa façon de consommer ait des conséquences négatives, ce qui est possible »<sup>148</sup>.

A travers nos différentes lectures et les quelques entretiens réalisés, il est apparu que quelque soit le degré d’engagement des individus dans la voie de la simplicité volontaire, ceux-ci rencontrent presque toujours des contradictions entre leurs valeurs et leur mise en application quotidienne. Ils doivent donc faire des compromis puisque « [...] la S.V. n’est pas pour les « puristes ». Nous avons tous nos contradictions et il est impossible, pour une même personne, de toujours être absolument cohérente dans tous les aspects multiples de ses décisions quotidiennes. Pourtant, au lieu d’être source d’impuissance ou de découragement, cette constatation de nos limites est pour les adeptes de la S.V. une source de motivation et de réconfort ! »<sup>149</sup>. Cela est source de motivation car ils réfléchissent à des changements, des projets futurs ; ainsi, ils ont constamment un nouvel objectif à atteindre. Dans une société de croissance, il n’est pas toujours possible pour les partisans de la simplicité volontaire de mettre en application tous leurs principes au quotidien et ce pour une raison pratique mais également pour ne pas trop se marginaliser (par ses actes et par ses paroles) par rapport au reste de la société en adoptant constamment une logique frontale d’opposition au système. C’est le cas notamment pour leurs enfants pour lesquels ils font des concessions : par exemple, ils préfèrent les mettre à l’école plutôt que de les éduquer à la maison, ils leurs offrent des jeux vidéos, etc. et ce pour ne pas marginaliser leurs enfants par rapport à leurs

---

<sup>147</sup> BURCH Mark A., p. 103.

<sup>148</sup> MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 148.

<sup>149</sup> *Ibidem*, p. 71.

camarades. C'est le cas, par exemple, du couple que nous avons rencontré puisque R. nous a dit :

R. : *« Alors là, les enfants, c'est plus difficile. Ils comprennent très bien qu'il faut recycler, pas polluer [...] Ca, ils le comprennent très bien [...] Ceci étant, comment dire euh... ils sont un peu trop jeunes je pense pour comprendre toute notre démarche. Ils sont un peu imprégnés dans leurs jeux Internet, ils font des jeux de réseaux, machin euh... [...] »*

Q. : *« A cet âge-là, il y a aussi peut-être la volonté de ressembler à ses petits copains à l'école et tout ça... »*

R. : *« Alors oui, ça c'est terrible, l'identification à un modèle commun chez les enfants. Bon c'est vrai qu'il faut pas non plus qu'ils se sentent malheureux en se sentant un peu à l'écart donc pour l'instant euh... on fait des concessions. Ils ont réussi à avoir leur D.S., leur Playstation là. Donc on a résisté pendant deux ou trois ans mais on a pas pu. Donc voilà, euh... ça j'regrette un p'tit peu [...] ».*

De plus, à travers les quelques entretiens réalisés, nous avons pu constater que même si les enquêtés critiquent logiquement le système de la société actuelle, ils ont fait le choix de rester insérés dans cette société, notamment par le biais de leur profession. Pour certains, cette situation est l'occasion de véhiculer leurs idées et d'essayer de changer la société de l'intérieur en communiquant pour convaincre. Par exemple, R., qui est professeur, ne cache pas qu'ils essaient de véhiculer ses idées à ses élèves quand il en a la possibilité. Lors de la réalisation des entretiens, nous avons également pu constater que les enquêtés nous recevaient avec plaisir car pour eux, échanger avec une personne étrangère à leur mode de vie est l'occasion de communiquer sur leurs idées, voire de convaincre.

Nous allons, pour terminer, nous intéresser à l'une des constatations effectuées à travers nos différentes lectures et les entretiens réalisés : l'importance du lien social et la nécessité d'appartenir à un réseau social pour vivre la S.V.

### **III – Vivre la simplicité volontaire au quotidien : l'importance du lien social**

#### **3.1 Définition**

Selon PAUGAM, l'expression « lien social » est *« aujourd'hui employée pour désigner tout à la fois le désir de vivre ensemble, l'ambition d'une cohésion plus profonde de*

*la société dans son ensemble* »<sup>150</sup>. Autrement dit, la notion de « lien social » désigne l'ensemble des relations personnelles, des normes, des valeurs et des règles communes qui relient les individus ; c'est-à-dire tout ce qui permet aux hommes de tenir ensemble et de vivre en société. Cependant, ce concept est plus complexe et polysémique ; il est le fruit de nombreuses réflexions. Avant que les pères fondateurs de la sociologie ne s'y intéressent, la réflexion sur le lien social et sur sa nature a été l'apanage des penseurs du contrat social tels que ROUSSEAU, HOBBS ou LOCKE.

Selon DURKHEIM, il ne peut exister de société humaine sans solidarité entre ses membres ; le lien social constitue le fondement de toute vie collective. Afin de montrer que même « [...] *si la solidarité a changé de nature au cours des siècles, passant, selon sa conceptualisation, de la solidarité mécanique à la solidarité organique, elle n'en constitue pas moins le principe organisateur de toute vie collective* »<sup>151</sup>. Par définition, dans *La Division du travail social*, la solidarité mécanique renvoie aux sociétés traditionnelles, archaïques dans lesquelles les individus sont peu différenciés les uns des autres et interchangeable, ils adhèrent aux mêmes valeurs et croyances. Quant à la solidarité organique, elle caractérise les sociétés modernes dans lesquelles ce qui fait le lien social, c'est l'interdépendance des fonctions qui confère à tous les individus une position et un rôle social précis même si ceux-ci sont très différents les uns des autres. Selon PAUGAM, « *Alors que, dans les sociétés à solidarité mécanique, les individus tirent de leur appartenance au groupe à la fois leur protection face aux menaces extérieures et la reconnaissance immédiate de leur statut social, dans les sociétés à solidarité organique, ayant aboutie à un tel système de protection généralisée, la reconnaissance devient pour les individus un enjeu autonome. Elle oblige les individus à une construction identitaire qui passe par la quête d'une valorisation personnelle perpétuellement soumise au regard d'autrui. La reconnaissance naît de la participation aux échanges de la vie sociale. Moins automatique que dans les sociétés où l'individu appartient avant tout à un cercle étroit, elle est aujourd'hui, dans les sociétés où les multiples liens sociaux s'entrecroisent, un objet de conquêtes et donc de luttes* »<sup>152</sup>.

Pour expliquer l'individualisation croissante des relations humaines, TÖNNIES, quant à lui, a distingué deux concepts : « Gemeinschaft » et « Gesellschaft ». Autrement dit, il oppose la

---

<sup>150</sup> PAUGAM Serge, *Le lien social*, Presses Universitaires de France, Collection « Que-sais-je ? », Paris, 2008, p. 4.

<sup>151</sup> PAUGAM Serge, *op. cit.*, p. 5.

<sup>152</sup> *Ibidem*, p. 50.

communauté à la société. Le lien sociétal, qui caractérise la vie dans les grandes villes modernes et industrielles, est fondé sur la dépersonnalisation des relations interindividuelles, la rationalité et le calcul. Il a peu à peu remplacé le lien communautaire, caractéristique de la communauté villageoise ou de la corporation de métiers.

Il existe différents types de liens sociaux ; PAUGAM en a distingué quatre :

- **le lien de filiation** : entre parents et enfants ;
- **le lien de participation élective** : entre conjoints, amis, etc. ;
- **le lien de participation organique** : entre acteurs de la vie professionnelle ;

Ces trois types de liens sont appréhendés sous l'angle des relations interindividuelles et prennent alors la forme de ce que l'on appelle « la sociabilité », c'est-à-dire l'ensemble des échanges d'un individu avec sa famille, ses amis, ses collègues de travail, ses voisins, etc. Toutes ces relations constituent le « capital social » de l'individu.

- **le lien de citoyenneté** : entre membres d'une même communauté politique. Il se décline sous la forme des civilités, c'est-à-dire l'ensemble des liens unissant le citoyen à la collectivité.

Ces différents liens apportent aux individus à la fois la protection et la reconnaissance nécessaires à leur existence sociale ; la reconnaissance est au fondement de toutes les interactions humaines.

Comme nous venons de le voir, la notion de « lien social » est polysémique. Dans le cadre de cette recherche, nous allons l'utiliser comme synonyme de « solidarité sociale ».

### 3.2 « Lien social » et « solidarité sociale »

Selon PAUGAM, « *la notion de lien social est aujourd'hui inséparable de la conscience que les sociétés ont d'elles-mêmes et son usage courant peut être considéré comme l'expression d'une interrogation sur ce qui peut faire encore société dans un monde où la progression de l'individualisme apparaît comme inéluctable* »<sup>153</sup>. En effet, à l'heure actuelle, le lien social est plus souvent évoqué pour dire qu'il se défait, que les individus ont perdu le sens de la solidarité et ce en raison de l'individualisme croissant dans la société. Ainsi, aujourd'hui, il y aurait « [...] un déplacement du centre de gravité du lien social, de

---

<sup>153</sup> PAUGAM Serge, *op. cit.*, p. 3.

*plus en plus construit à partir de l'individu et de moins en moins hérité du passé ou imposé par le groupe »<sup>154</sup>.*

L'une des principales critiques des partisans de la S.V. à l'encontre de la société de consommation ou, plus généralement, des sociétés modernes, est précisément que celles-ci détruisent les solidarités, produisent des clôtures sociales et engendrent un individualisme croissant. L'accès à plus de biens de consommation isolerait les individus les uns des autres. Par exemple, les téléphones mobiles, les messageries électroniques permettent d'augmenter la fréquence des échanges mais, ceux-ci seraient plus superficiels et, finalement, empêcheraient de véritables interactions de qualité.

Alors, les tenants de la décroissance affirment que, pour remédier à cela « [...] *l'altruisme devrait prendre le pas sur l'égoïsme, la coopération sur la compétition effrénée, le plaisir du loisir et l'ethos du ludisme sur l'obsession du travail, l'importance de la vie sociale sur la consommation illimitée, le local sur le global, l'autonomie sur l'hétéronomie, le goût de la belle ouvrage sur l'efficacité productiviste, le raisonnable sur le rationnel, le relationnel sur le matériel, etc.* »<sup>155</sup>. Afin d'atteindre ces objectifs, il faudrait privilégier la consommation de biens relationnels au lieu de la consommation matérielle ; cela serait facteur d'épanouissement individuel et cultiverait le lien social. Pour BERTHOUD, « *Nous sommes pauvres ou riches selon la quantité, la qualité et la variété des services dont nous disposons dans notre vie conjugale, familiale et sociale. Notre propriété s'exprime dans le langage commun par tous les possessifs avec lesquels nous décrivons le cercle de nos relations ordinaires – ma femme ou mon mari, mes enfants ou mes parents, mes amis, mes voisins, mon docteur, mon professeur et tous ceux qui sont à mon service et sous la main* »<sup>156</sup>.

Selon DE SINGLY, « *La « crise » du lien social est, par définition, une caractéristique des sociétés modernes. Elle n'est pas un raté du modèle, elle est constitutive du modèle. Nous serons en crise tant que nous serons dans des sociétés démocratiques. Peut-être faut-il plutôt s'interroger sur l'usage permanent de ce terme qui, à chaque fois, crédite les sociétés antérieures stables. En effet, l'évidence du lien social, fort, est celle des sociétés holistes dont la définition est d'être d'abord une totalité. La plupart des intellectuels qui pensent les*

---

<sup>154</sup> CUSSET Pierre-Yves, « Les évolutions du lien social, un état des lieux », *Horizons stratégiques* 2006/2., n° 2, p. 21.

<sup>155</sup> LATOUCHE Serge, *Le pari de la décroissance*, op.cit., p. 157.

<sup>156</sup> *Ibidem*, p. 171 et 172.



*sociétés modernes conservent la référence à une telle société, et dès lors ne font apparaître les sociétés post-révolutionnaires que sous la perspective de la crise. La solution consisterait à revenir en arrière, en basculant à nouveau dans une société holiste. Même progressistes, bien des sociologues n'ont pas réussi à sortir de ce piège. Alors que leurs préférences politiques et idéologiques valorisent les sociétés modernes et démocratiques, ils voudraient tant que le fonctionnement social ressemble à celui des sociétés antérieures »<sup>157</sup>. C'est également le point de vue de certains auteurs de la décroissance ou de la simplicité volontaire même si ces derniers se défendent d'être des fervents partisans d'un retour en arrière. En effet, ils illustrent souvent leurs arguments en prenant comme exemple les sociétés traditionnelles. Cependant, face à l'admiration sans limites de certains partisans de la simplicité volontaire à l'égard des sociétés d'antan, MONGEAU affirme qu'« aujourd'hui, il ne suffit plus de déplorer le démantèlement des solidarités anciennes : on doit en développer de nouvelles et reconstruire la société sur d'autres fondements que la course à la performance et la compétition, tant par des actions globales qu'à partir d'initiatives personnelles. C'est vraiment dans sa communauté qu'il est possible de mieux répondre à ses besoins, et c'est là que doivent se développer les solidarités nécessaires pour compenser les coups du sort ou les inégalités liées à la diversité de la répartition des capacités ou des possibilités »<sup>158</sup>.*

Même si cette porte d'entrée peut être mineure comparée par exemple à celle concernant la préoccupation environnementale, certains adoptent un mode de vie simple parce qu'ils souhaitent avoir plus de temps à consacrer à leurs différents liens sociaux. Ils sont à la recherche de valeurs plus communautaires, ce que ne leur permettrait pas selon eux le mode de vie proposé par la société de consommation qui ferait du « chacun pour soi » sa règle d'or, rompant ainsi les liens sociaux. Ils trouvent dans ce mode de vie alternatif la possibilité d'échapper à ce qu'ils reprochent à la société de consommation, à savoir les valeurs d'individualisme, de rivalité, de compétition, de recherche du pouvoir, etc. en se créant un nouveau réseau social adoptant l'inverse de ces valeurs. En effet, selon LEBRUN, « *Emportés par le modèle consommatoire, on n'en oublie pas seulement l'Autre, on en perd le sens du social, de la solidarité. Ce sont ceux qui perdent ce sens qui se désocialisent [...]. A l'inverse, c'est celui qui renonce à un fonctionnement sans limites, en surconsommation, qui gardent le sens du collectif et de la socialisation. La société n'existe pas uniquement par l'existence côte*

---

<sup>157</sup> DE SINGLY François, *Les uns avec les autres. Quand l'individualisme crée du lien*, Armand Colin, Paris, 2003.

<sup>158</sup> MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 206.

à côté des gens qui la constituent. Le fait social est une totalité non réductible à la somme de ses parties. Parler d'équipe, de collectif, de société implique de faire prévaloir une instance collective sur la somme des individus »<sup>159</sup>. Autrement dit, la simplicité volontaire serait un moyen privilégié de recourir à un nombre plus important de moyens collectifs et communautaires et un effort pour le développement d'une plus grande solidarité qui est nécessaire pour l'épanouissement de l'individu et la cohésion de la société. La simplicité volontaire permettrait finalement de restaurer « ses réseaux de liens et d'appartenance à son voisinage, ses amitiés, sa grande famille ou sa communauté élargie »<sup>160</sup>.

L'appartenance à une structure (organismes, mouvements, regroupements, etc.) est très importante puisque « quand nos choix nous amènent à aller à contre-courant, il devient très important de se sentir au coude à coude avec d'autres qui vont dans le même sens, sinon le danger est grand de se voir emporter par le courant »<sup>161</sup>. Par exemple, le R.Q.S.V a aussi été créé pour que ses adeptes se sentent moins isolés ou marginalisés. L'appartenance à ces groupes, à ces réseaux a plusieurs fonctions. Ils permettent à ses membres de s'entraider, de s'échanger des informations. Par exemple, M. affirme que « là, nous, on (elle désigne son couple) a le sentiment d'être au début d'une démarche et euh... qu'on a besoin justement de rencontrer des gens qui sont plus avancées que nous pour avancer et puis pour se sentir un peu pas tout seuls, se sentir soutenus et tout parce qu'euh... [...] on est vraiment au début de quelque chose. [...] Je pense qu'on peut pas être décroissant tout seul, ça sert pas à grand-chose, en même temps faut bien commencer par-là sinon on s'dit que ça sert à rien de le faire tout seul, on le fait jamais ! ». Il n'existe pas de groupes décroissants sur Auxerre, ce qui est un regret pour M. : « « s'il y avait des réseaux un peu plus formels dans ta région est-ce que t'irais ? », « Plus pour me motiver, j'irais, j pense que j'irais, plus euh... ce serait pour moi finalement, plus que pour les autres mais, pour me motiver... C'est comme euh... j'achète La décroissance tous les mois, j le trouve de plus en plus pourri ce journal (rires), mais le fait de le lire ça me donne une petite piqûre de rappel... Euh... C'est le sentiment que c'est plus facile d'avancer si on fait partie d'un petit groupe avec un peu des valeurs communes ou un groupe un peu plus contenant, structurant, c'est plus facile quoi. »

---

<sup>159</sup> LEBRUN Jean-Pierre, « Comment ne pas se désocialiser ? », *La Décroissance. Le journal de la joie de vivre*, n°56, Lyon, février 2009, p. 15.

<sup>160</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 50.

<sup>161</sup> MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 60.

Appartenir à un groupe, à une communauté partageant les mêmes valeurs est avantageux d'un point de vue pratique. En effet, il serait difficile de vivre la simplicité volontaire au quotidien sans s'inscrire dans un réseau social fort. Même s'ils prônent l'autonomie dans certains domaines comme par exemple l'alimentation, les adeptes de la simplicité volontaire se défendent d'être des partisans de l'autonomie complète qui ne peut mener qu'à une renonciation extrême, à l'autarcie ; c'est-à-dire l'inverse du but recherché. En effet, comme il est pratiquement impossible pour chaque individu de répondre à la totalité de ses besoins, l'appartenance à un réseau ou à un groupe (ex. : S.E.L., A.M.A.P.), s'avère être une ressource importante, voire indispensable pour se libérer au maximum du système commercial. Ainsi, ils peuvent s'entraider, échanger des informations, etc. ; ces différents lieux sont l'occasion d'échanges conviviaux. Plus concrètement, selon BOISVERT, « *C'est essentiellement par la mise en commun des biens et des ressources que l'on peut à la fois vivre plus simplement, avec moins d'argent, et diminuer son impact écologique. [...] C'est également par le partage communautaire que l'on peut le mieux réduire le gaspillage des ressources et des biens : par des services de récupération, de recyclage, de réparation, d'échanges, etc. Et c'est enfin par les solidarités humaines, les échanges de biens et services, les rencontres informelles et même les coups de pouce financiers occasionnels que l'on peut le mieux retisser peu à peu les liens sociaux qui sont indispensables à toute collectivité et qui nous font souvent si cruellement défaut.* »<sup>162</sup>. Formulé autrement, le partage de ressources ou de compétences, l'échanges de services, etc. seraient autant de moyens permettant de modifier les rapports sociaux, développer de nouveaux rapports collectifs.

Une fois la décision prise se s'engager dans la voie de la simplicité volontaire et les premiers changements opérés dans leur vie quotidienne, il est possible de constater des processus de fragilisation ou, au contraire, de renouveau de leurs liens sociaux. En effet, ils peuvent, parfois se sentir en marge au sein de leur famille, de leur groupe d'amis, de leur voisinage, de leur milieu professionnel, etc. puisqu'ils ne partagent pas les mêmes marqueurs sociaux (télévision, téléphone portable, etc.). C'est le cas de S. dans son milieu professionnel :

Q. : « *Quels sont pour vous les avantages et les inconvénients au quotidien ? Par exemple, est-ce que vous vous sentez parfois en marge de certains ou...* »

R. : « *Oui, oui, dès fois je vois dans mes collègues, euh... au travail, le midi quand on mange à la bibliothèque, il y a des sujets que j'aborde pas ou très peu, j'approfondis pas parce que dès*

---

<sup>162</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 50 et 51.

*fois je fais des remarques sur des sujets d'actualité et euh... je sens que ça passe pas donc euh... y'a des trucs dont je parle pas... je suis déphasé! (Rires) j'insiste pas. [...] Ici (l'entretien a été effectué sur son lieu de travail), il y a une ou deux personnes qui connaissent le site web et encore... J'en parle pas, j'me sens trop déphasé avec eux... nan, nan... Dès fois avec eux on parle du nucléaire, une fois y'en a un qui m'a dit « Ah bah non, c'est indispensable avec toute l'électricité... » « Mais nan, il faut diminuer notre consommation, tu te rends pas compte ! C'est indispensable ! » J'insiste pas... [...] Enfin, y'a pleins de sujets sur lesquels je n'insiste pas ». A l'inverse, ce changement de mode de vie a été, pour certains, l'occasion de créer de nouveaux liens et ce par l'intermédiaire de groupes ou de réseaux qui partagent les mêmes convictions. Ce changement peut également encourager leur entourage (famille, amis, etc.) puisque certains ont adopté partiellement ou totalement leur mode de vie. C'est le cas de S. qui, sur le ton de la plaisanterie, nous dit que même si c'est lui qui a fait découvrir la décroissance à sa concubine, aujourd'hui, elle est plus décroissante que lui. De plus, ses parents ou certains de ses amis, même si c'est dans une moindre mesure, ont adopté quelques-unes des pratiques prônées par la simplicité volontaire.*

Ces groupes leur permettent d'avoir une certaine reconnaissance sociale, de se sentir moins isolé en se rendant compte que leurs idées ne sont pas si marginales que ça puisqu'elles constituent la norme sociale d'un groupe. A ce sujet, S. nous a dit :

*« On se sent déphasé donc euh... après, on se rapproche des gens qui ont la même pensée donc euh... oui, les réseaux, c'est pas mal. [...] Via mon site Internet, j'essaie de faire passer des messages [...] En fait, quand je suis arrivé sur Dijon, je voulais m'investir davantage sur l'écologie et euh... donc j'ai surfer sur le Net pour voir les associations locales, j'ai rien trouvé ou alors, j'ai fini par trouver mais j'ai énormément galéré alors j'me suis dit qu'est-ce que je peux pour l'écologie ? Voyant cette situation pour trouver des informations, j'me suis dit bah... j'vais faire un site web pour fournir des informations que moi j'ai recherché, c'était ça le but : mettre en avant ceux qui agissent [...] ».*

Enfin, selon BOISVERT, « [...] la S.V. introduit une véritable révolution dans notre manière de vivre occidentale moderne : elle nous sort de notre isolement progressif pour nous remettre en lien avec les autres »<sup>163</sup>. Autrement dit, comme ceux qui choisissent de vivre sobrement réduisent leur train de vie, cela leur permet de moins travailler et, par

---

<sup>163</sup> BOISVERT Dominique, *op. cit.*, p. 49.

conséquent, de se libérer du temps susceptible d'être accordé à leur famille, à leur communauté. « *L'aspect communautaire de la S.V. peut toucher une foule de domaines : partage ou échanges de biens et services, groupes de soutien mutuel, « communautés intentionnelles », biens et services collectifs. Il s'agit à la fois de se faciliter la vie par l'entraide et de retisser des liens sociaux qui donnent vie à la communauté* »<sup>164</sup>. Le mot d'ordre de la simplicité volontaire., et plus généralement de la décroissance, résume à lui seul le but recherché : « *moins de biens, plus de liens* ».

---

<sup>164</sup> *Ibidem*, p. 122.

---

## CONCLUSION

---

Partant du constat général qu'une croissance infinie dans un mode fini est impossible, la conclusion partagée par un grand nombre d'observateurs de la question, dépassant le cadre des seuls partisans de la décroissance, est que le mode de vie occidental est insoutenable tant écologiquement que socialement. Pour le démontrer et tenter de réaliser ce qu'ils nomment la « *décolonisation de l'imaginaire* », les tenants de la décroissance font appel à la « *pédagogie des catastrophes* ». Par exemple, BARRET affirme que « *la poursuite de la dynamique de croissance actuelle nous mets face à la perspective d'une disparition de la civilisation telle que nous la connaissons, non pas dans des millions d'années, ni même dans des millénaires, mais d'ici à la fin de ce siècle* »<sup>165</sup>. La seule issue envisageable serait, selon eux, de se diriger vers la décroissance au niveau collectif et vers la simplicité volontaire à l'échelle individuelle.

L'idée de décroissance a été fondée à partir des critiques de la société de croissance et sur la base de l'argument suivant : dans un monde aux ressources finies, la croissance perpétuelle de la production et de la consommation conduit à la destruction de l'écosystème et de l'espèce humaine. Cette idée, qui invite à penser et à construire l'après-développement, est érigée en slogan. Derrière la bannière de la décroissance, sont regroupés divers acteurs provenant de différentes écoles de pensée qui véhiculent des idées telles que l'autonomie, la convivialité, la déconstruction des mécanismes de domination, etc.

La simplicité volontaire peut être définie comme étant la mise en application quotidienne des idées de la décroissance au niveau individuel. Les individus ne cheminent pas dans sa direction de la même manière, au même rythme puisque les priorités varient d'un individu à l'autre. Si le choix est personnel et l'action qui en découle est *a priori* individuelle, la simplicité volontaire favoriserait, selon ses partisans, la solidarité, les échanges et la convivialité. Les raisons pour lesquelles les individus s'intéressent à la simplicité volontaire sont multiples et de ce fait, cela peut toucher des individus très différents, en âge, en culture, en niveau social, en orientation politique, philosophique ou religieuse. La simplicité volontaire touche toutes les sphères de la vie de ses adeptes. Selon les partisans de la simplicité volontaire, pour qu'il y ait concordance entre leurs principes et leur consommation,

---

<sup>165</sup> LATOUCHE Serge, *Le Pari de la décroissance*, op. cit., p. 11.

il faut que soit au préalable effectuer une clarification des besoins au sens large du terme : besoins physiques, sociaux, affectifs et spirituels.

Dans le cadre de cette recherche, nous nous sommes plus particulièrement intéressés aux pratiques individuelles des « décroissants ». Nous nous sommes donc posés la question suivante : comment les partisans de la simplicité volontaire font-ils pour mener une vie quotidienne en adéquation avec leurs préceptes dans une société prônant des valeurs opposées aux leurs ? Plus concrètement, nous nous sommes demandés comment le projet de décroissance se traduit dans les pratiques sociales, comment la simplicité volontaire se manifeste au quotidien. Même si nous avons conscience que la troisième partie de ce travail revêt un caractère trop descriptif, il semble toutefois qu'elle apporte quelques éléments de réponses à ces questions. Une fois ces éléments posés, d'autres interrogations se sont ajoutées : faire le choix de s'engager dans la voie de la simplicité volontaire, dans une société prônant la croissance, la consommation et l'abondance ne risque-t-il pas de produire l'inverse de l'objectif recherché au départ ? Au lieu d'être source de mieux être grâce à un mode de vie conforme à leurs valeurs profondes, les adeptes de la simplicité volontaire ne s'exposent-ils pas à un risque de marginalisation sociale, d'exclusion de la société et, finalement, de désocialisation ? En réponse à ces questions, nous pouvons postuler que même si, dans des cas extrêmes, la simplicité peut être vécue en quasi-autarcie, il semble que sa pratique conduise plutôt la majorité de ses partisans vers les autres et ce pour des raisons à la fois pratiques et idéologiques.

Nous allons maintenant revenir sur nos différentes hypothèses :

- **La simplicité volontaire est une pratique élitiste réservée uniquement à ceux qui surconsomment puisqu'appliquer la simplicité au quotidien peut être « subi » et non « choisi », elle ne serait donc plus, pour certains, volontaire mais obligatoire.**

En effet, la question de l'argent et donc des moyens de subsistance des uns et des autres est centrale : tout le monde ne peut pas appliquer certaines pratiques prônées par les partisans de la décroissance comme par exemple la consommation alternative (biologique, équitable, locale, etc.) puisqu'elle est, la plupart du temps, plus onéreuse que celle proposée dans la grande distribution (là où 80 % des Français réalisent leurs achats) et donc inaccessible à certaines catégories de la population. Certains, en raison de leurs faibles moyens financiers,

sont par exemple obligés d'utiliser les transports en commun parce qu'ils ne peuvent pas s'acheter une voiture ; d'autres consomment les produits de leur jardin parce que les prix de ceux vendus dans la grande distribution deviennent de moins en moins accessibles. Certains ne pratiquent pas la glane par tradition, mais par obligation (pour se nourrir), etc. Dans le cas présent, on peut supposer que la simplicité « subie » touche davantage certaines catégories de population comme par exemple les retraités, les jeunes, les chômeurs, etc., c'est-à-dire les populations précaires qui font, selon BOURDIEU, « *le choix du nécessaire* »<sup>166</sup>. Elle devient, dans ce cas, synonyme de frustration, de privation. La pratique de la simplicité volontaire est donc avant tout l'affaire de ceux qui, au sens de BOURDIEU, possèdent le plus de capitaux (économique, social, culturel et symbolique) et, en particulier, ceux qui possèdent un capital culturel élevé.

- **Les individus qui choisissent volontairement de vivre sobrement, c'est-à-dire ceux qui font le choix de la simplicité volontaire, n'ont pas de frustrations parce qu'ils ne se privent pas.**

La non-utilisation ou la non-possession de quelque chose résulte d'un choix personnel et non pas d'une imposition comme pour les catégories de population les plus défavorisées. Lorsqu'ils choisissent de ne pas adopter tel comportement ou de ne pas acheter tel objet, cela implique un autre choix qui leur procure aussi une satisfaction. **Ils se différencient également des adeptes de l'ascétisme**<sup>167</sup> qui se privent volontairement des plaisirs de la vie matérielle dans leur recherche d'une vie spirituelle plus intense, comme l'a montré Max WEBER dans *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*<sup>168</sup>. Les ascètes fuient le plaisir et la satisfaction contrairement aux partisans de la simplicité volontaire qui pensent qu'il est possible de s'épanouir pleinement en rompant avec les valeurs de la société de consommation. Ce n'est donc pas pour eux une régression en termes de qualité de vie mais plutôt une amélioration de celle-ci puisqu'ils n'en retirent que des bénéfices. Selon François BRUNE,

---

<sup>166</sup> « [...] la nécessité recouvre bien pour elles [les classes populaires] tout ce que l'on entend d'ordinaire par ce mot, c'est-à-dire la privation inéluctable des biens nécessaires. La nécessité impose un goût de nécessité qui implique une forme d'adaptation à la nécessité et, par là, d'acceptation du nécessaire, de résignation à l'inévitable [...] », BOURDIEU Pierre, *La distinction. Critiques sociales du jugement*, Editions de Minuit, Paris, 1979, p. 434.

<sup>167</sup> « Au sens commun : vie austère, rigoriste, fondée sur des convictions morales ou religieuses. Chez Max WEBER, dans *L'Éthique protestante et l'esprit du capitalisme* : ce type de conduite morale qui veut « se garder strictement des jouissances de la vie » [...] s'associe à la discipline rationnelle [...] », ECHAUDÉMAISON C.-D., *Dictionnaire d'économie et de sciences sociales*, Article « Ascétisme », Editions Nathan, 1998, p. 21.

<sup>168</sup> WEBER Max, *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, Gallimard, Paris, 2004.



« la recherche de la simplicité volontaire, ou si l'on préfère d'une vie sobre, n'a rien à voir avec un parti pris de frustration masochiste. C'est le choix de vivre autrement, de vivre mieux en fait, et plus en harmonie avec ses convictions, en remplaçant la course aux biens matériels par la recherche de valeurs plus satisfaisantes »<sup>169</sup>.

- **Les raisons de l'engagement dans la voie de la simplicité volontaire sont multiples. Elle n'implique pas seulement la dimension écologique mais aussi les dimensions économiques, politiques, sociales, psychologiques et spirituelles.**

En plus d'être hétérogènes et plurielles, les raisons ayant motivées cet engagement dans la voie de la simplicité volontaire peuvent aussi être évolutives et ce en fonction de l'avancée de leurs réflexions sur l'impact de leur mode de vie au niveau environnemental, social, etc. Par exemple, si la motivation première dans l'adoption d'un mode de vie décroissant était une préoccupation environnementale, celle-ci peut, par la suite, se coupler à une préoccupation sociale, à une réflexion plus personnelle, etc.

- **Tous les partisans de la simplicité volontaire ne la pratiquent pas de la même manière et au même rythme ; chacun choisit certaines priorités plutôt que d'autres en fonction de ses besoins et des moyens dont il dispose pour la mettre en œuvre.**

Elle peut donc toucher tous les domaines de la vie quotidienne : alimentation, logement, moyens de transport, loisirs, vacances, travail (en termes de durée et d'orientation), etc. La simplicité volontaire peut aller de la réalisation d'actes quotidiens anodins comme par exemple préférer les transports en commun ou acheter des produits locaux jusqu'à être « poussée à l'extrême » en faisant le choix par exemple de l'autosuffisance (en cultivant et en produisant soi-même, en se construisant une maison totalement autonome, etc.). Pour résumer, selon BOISVERT, la simplicité volontaire est « *un processus individualisé et non pas un état stable et généralisable. [...] Et pas un seul chemin est identique, puisqu'on ne part pas tous du même point et qu'on ne veut pas tous arriver au même endroit* »<sup>170</sup>. Ici, nous

---

<sup>169</sup> BRUNE François, *De l'idéologie aujourd'hui*, in LATOUCHE Serge, *Le Pari de la décroissance*, op. cit., p. 103.

<sup>170</sup> BOISVERT Dominique, op. cit., p. 19.

postulons donc la diversité de la mise en pratique de la simplicité volontaire et de son évolution au quotidien.

- **Faire le choix de la simplicité volontaire, c'est également accepter l'idée selon laquelle il y aura toujours des moments où il ne sera pas possible d'être totalement fidèle aux principes de la décroissance.**

Ceux qui font le choix d'adopter un mode de vie décroissant rencontreront toujours des contradictions entre leurs idéaux et leur quotidien. Ils seront souvent amenés à faire des compromis puisque certaines de leurs convictions sont difficiles, voire impossibles, à mettre en œuvre dans une société de croissance. Cependant, cela est plus souvent source de motivations que de découragements pour ses adeptes. En effet, cela les conduit à envisager de nouveaux changements pour tenter d'adapter le plus possible leur quotidien à leurs croyances, à leur idéal de vie. « [...] *La S.V. n'est pas pour les « puristes ». Nous avons tous nos contradictions et il est impossible, pour une même personne, de toujours être absolument cohérente dans tous les aspects multiples de ses décisions quotidiennes. Pourtant, au lieu d'être source d'impuissance ou de découragement, cette constatation de nos limites est pour les adeptes de la S.V. une source de motivation et de réconfort !* »<sup>171</sup>.

- **S'engager dans la voie de la simplicité volontaire est un choix personnel et l'action qui en découle est individuelle. Cependant, elle favorise également la solidarité, les échanges et la convivialité au sein d'une organisation ou d'un réseau comme par exemple les A.M.A.P., les S.E.L., etc.**

L'engagement dans la voie de la simplicité volontaire serait finalement pour certains, non pas le résultat d'affinités profondes avec les préceptes de ce mouvement, mais bien plus le résultat d'une volonté « inconsciente » de sortir du système de la société de consommation qui véhicule des valeurs d'individualisme, de rivalité, de compétition, de recherche du pouvoir, etc. et qui peut engendrer de nombreuses frustrations chez ceux qui ne peuvent pas, précisément, se livrer à une consommation ostentatoire.

---

<sup>171</sup> MONGEAU Serge, *op. cit.*, p. 71.

Pour finir, et avant de proposer un prolongement de ce travail, il convient de préciser qu'il n'existe pas réellement de critères objectifs précis permettant de dire avec certitude qu'un individu est « décroissant ». Autrement dit, il n'existe pas de profil-type du « décroissant ». Il n'est pas possible de parler de « mouvement de simplicité volontaire », dans le sens où la plupart des individus pratiquant la simplicité volontaire ne sont pas forcément membres d'une organisation ou d'un réseau. Certains peuvent même ignorer l'expression, la vivant simplement par conviction personnelle, sans être influencées d'aucune manière par des textes ou des personnes sur le sujet.

À travers nos différentes lectures et les quelques entretiens réalisés, nous avons pu constater que les partisans de la simplicité volontaire ressentent souvent le besoin de s'impliquer dans de multiples associations ou groupes autour d'une cause donnée qui ne regroupent pas seulement des individus partageant les mêmes idées que les leurs. En effet, toutes les personnes rencontrées ont été ou sont impliquées dans des actions collectives ou militantes, plus ou moins régulièrement, qu'elles soient politiques ou associatives.

Dans cette optique, et dans le cadre d'un prolongement de ce travail, nous pourrions nous intéresser au passage de l'action individuelle à l'action collective ; c'est-à-dire, dans le cas présent, au passage de la simplicité volontaire à la décroissance.

Pour étudier ce passage au militantisme, il serait pertinent de comparer deux types d'engagement militant et ce au sein de deux associations ou groupes véhiculant quelques idées de la décroissance.

Par exemple, il pourrait être intéressant de comparer les profils des militants et l'intensité de leur implication. Le rapport au politique de ces acteurs et la nature de leurs motivations seraient également abordés et ce parce que nous avons pu constater que nos enquêtés se positionnent clairement sur l'échiquier politique.

Le score d'Europe-écologie et la présence d'Europe-Décroissance aux dernières élections européennes nous ont également interpellé ; c'est pourquoi nous souhaiterions nous pencher plus en détails sur le projet politique proposé par les partisans de la décroissance.

---

## BIBLIOGRAPHIE

---

### OUVRAGES :

- ARIES Paul, *Décroissance ou barbarie*, Éditions Golias, Paris, 2005.
- ARIES Paul, *La décroissance. Un nouveau projet politique*, Éditions Golias, Paris, 2007.
- BAUDRILLARD Jean, *La société de consommation*, Gallimard, Collection « Folio Essais », Paris, 1970.
- BEAUD Stéphane et WEBER Florence, *Guide de l'enquête de terrain*, Éditions La Découverte, Collection Guides « Repères », Paris, 2003.
- BERNARD Michel, CHEYNET Vincent et CLEMENTIN Bruno (Coord.), *Objectif décroissance. Vers une société harmonieuse*, Editions Parangon, S!lence / Ecosociété, Lyon, 2003.
- BESSON-GIRARD Jean-Claude, *Decrescendo Cantabile, Petit manuel pour une décroissance harmonique*, Editions Parangon, Lyon, 2005.
- BLANCHET Alain et GOTMAN Anne, *L'entretien*, Éditions Armand Colin, Collection « 128, » Série « L'entretien et ses méthodes », Paris, 2007, 2<sup>e</sup> édition.
- BOISVERT Dominique, *L'ABC de la simplicité volontaire*, Les Editions Ecosociété, Montréal, 2005.
- BOURDIEU Pierre, *La distinction. Critiques sociales du jugement*, Editions de Minuit, Paris, 1979.
- BOURDIEU Pierre, *La Reproduction. Éléments pour une théorie de l'enseignement*, Editions de Minuit, Paris, 1970.
- BOURDIEU Pierre, *Le sens pratique*, Editions de Minuit, Paris, 1980.
- BURCH Mark, *La voie de la simplicité volontaire*, Les Editions Ecosociété, Montréal, 2003.
- CHEYNET Vincent, *Le choc de la décroissance*, Editions du Seuil, Paris, 2008.
- COMBESSIE Jean-Claude, *La méthode en sociologie*, Éditions La Découverte, Collection « Repères », Paris, 2003.
- FROMM Erich, *De la désobéissance et autres essais*, Editions Robert Laffont, Paris, 1983.

- HERPIN Nicolas, *Sociologie de la consommation*, Editions La Découverte, Collection « Repères », Paris, 2001.
- LATOUCHE Serge, *Le Pari de la décroissance*, Fayard, Paris, 2006.
- LATOUCHE Serge, *L'occidentalisation du monde*, La Découverte, Paris, 1989.
- MARTIN Hervé René, *Eloge de la simplicité volontaire*, Flammarion, Paris, 2007.
- MONGEAU Serge, *La simplicité volontaire, plus que jamais...*, Les Éditions Écosociété, Montréal, 1998.
- MYLONDO Baptiste (Coord.), *Pour une politique de décroissance*, Editions Golias, Paris, 2007.
- PAUGAM Serge, *Le lien social*, Presses Universitaires de France, Collection « Que-sais-je ? », Paris, 2008.
- QUIVY Raymond et VAN CAMPENHOUDT Luc, *Manuel de recherche en sciences sociales*, Éditions Dunod, Collection « Psycho sup. Psychologie sociale », Paris, 2006, 3<sup>e</sup> édition.
- RAHNEMA Majid, *Quand la misère chasse la pauvreté*, Fayard/Actes Sud, Paris, 2003.
- RIDOUX Nicolas, *La décroissance pour tous*, Editions Parangon/Vs, Lyon, 2006.
- TERTRAIS Jean-Pierre, *Du développement à la décroissance. De la nécessité de sortir de l'impasse suicidaire du capitalisme*, Editions du Monde Libertaire, Les Editions Libertaires, Paris, 2006.

### **MÉMOIRES :**

- BRUCKERT Michaël, « Généalogie et circulation du concept de décroissance », H.E.C. Paris, Majeure C.E.M.S., Paris, 2007.
- HURAND Anne, « Comment vivre la décroissance dans une société de croissance. Essai sur les objecteurs de croissance aujourd'hui en France », H.E.C. Paris, Majeure Alternative Management, Paris, 2008.

### **ARTICLES :**

- CLERC Denis., « De la croissance à la décroissance ? », *L'Économie Politique* 2008 / 3, n° 39, p. 92 à 106.
- CLERC Denis., « De l'état stationnaire à la décroissance : histoire d'un concept flou », *L'Économie Politique* 2004 / 2, n° 22, p. 76 à 96.

- CUSSET Pierre-Yves, « Les évolutions du lien social, un état des lieux », *Horizons stratégiques* 2006/2., n° 2, p. 21 à 36.
- FLIPO Fabrice, « Voyage dans la galaxie décroissante », *Mouvements*, Juin – août 2007, n° 50, p. 143 à 151.
- GAUDILLIÈRE Jean-Paul et WASSERMAN Gilbert, Table ronde avec GUIBERT Bernard et HARRIBEY Jean-Marie, « L'écologie contre l'économie ? Dialogue sur le développement-durable, la décroissance sélective et la gestion écologique », *Mouvements*, Septembre – octobre 2005, n° 41, p. 24 à 35.
- GRINEVALD Jacques, « Histoire d'un mot. Sur l'origine historique de l'emploi du mot décroissance », *Entropia*, Automne 2006, n° 1, p. 185 à 188.
- LEBRUN Jean-Pierre, « Comment ne pas se désocialiser ? », *La Décroissance. Le journal de la joie de vivre*, n°56, Lyon, février 2009, p. 15.

### **DICTIONNAIRES :**

- ALPE Yves, BEITONE Alain, DOLLO Christine, LAMBERT Jean-Renaud, PARAYRE Sandrine, *Lexique de Sociologie*, Editions Dalloz, Paris, 2005.
- BORLANDI Massimo, BOUDON Raymond, CHERKAOUI Mohamed, VALADE Bernard (Dir.), *Dictionnaire de la pensée sociologique*, Presses Universitaires de France, Paris, 2005.
- ECHAUDEMAISON C.-D., *Dictionnaire d'économie et de sciences sociales*, Editions Nathan, 1998.
- REY-DEBOVE Josette et Alain REY (Dir.), *Le nouveau Petit Robert de la langue française 2008*, Editions Le Robert, Paris, 2008.

### **SITOGRAPHIE :**

- [www.apres-developpement.org](http://www.apres-developpement.org) : Réseau des Objecteurs de Croissance pour l'Après-Développement (R.O.C.A.D.e).
- [www.casseursdepub.org](http://www.casseursdepub.org) : site des « casseurs de pub » où l'on peut retrouver notamment des informations concernant leurs actions passées et futures comme les *Marches pour la décroissance* ou les *Journées sans achats*.
- [www.decroissance.org](http://www.decroissance.org) : site de l'Institut d'Etudes Economiques et Sociales pour la Décroissance Soutenable (I.E.E.S.D.S.).

- [www.geocities.com](http://www.geocities.com) : version électronique de l'ouvrage de Paul LAFARGUE intitulé *Le Droit à la paresse*.
- <http://nanorezo.free.fr> : site du parti *Europe-Décroissance*.
- [www.ingalan.org](http://www.ingalan.org) : conférence « Commerce équitable et décroissance » avec Jean AUBIN, Michel BESSON et Pascal HERVÉ, Rennes, 7 mai 2005.
- [www.insee.fr](http://www.insee.fr) : présentation des postes de dépenses des ménages français.
- [www.ladecroissance.net](http://www.ladecroissance.net) : site du Journal *La Décroissance. Le journal de la joie de vivre*.
- [www.partipourladecroissance.net](http://www.partipourladecroissance.net) : site du *Parti Pour La Décroissance (P.P.L.D.)*.
- [www.passerellesug.org](http://www.passerellesug.org) : Enregistrement de l'intervention de Jean-Marie ROBERT : « La remise en cause de la croissance implique-t-elle la décroissance ? », extrait de la conférence "Utopia" tenue le 14 novembre 2006 à l'Université Paris 1 - Panthéon-Sorbonne.
- [www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org) : site des Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (A.M.A.P.).
- [www.revuesilence.net](http://www.revuesilence.net) : site de la revue S!lence.
- [www.reynier.com/Anthro/Politique/WeberB.html](http://www.reynier.com/Anthro/Politique/WeberB.html) : définition et citation du « désenchantement du monde » de Max WEBER dans *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*.
- [www.selidaire.org](http://www.selidaire.org) : site d'informations sur les Systèmes d'Echanges Locaux (S.E.L.).
- [www.simplicitevolontaire.org](http://www.simplicitevolontaire.org) : site du Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire (R.Q.S.V.).

### **FILMOGRAPHIE :**

- CARLES Pierre, COELLO Christophe et GOXE Stéphane, *Attention danger travail*, 2003 et *Volem rien foutre al país*, 2007.
- DECOURT Jean-Claude, *Simplicité volontaire et décroissance* (réflexions), Utopimages, 2007.
- LIOULT Hélène et MARTIN Hervé-René, *Les Objecteurs de croissance*, 2006.
- VARDA Agnès, *Les Glaneurs et la Glaneuse*, 2000.
- WAGENHOFER Erwin, *Let's Make Money*, 2009.

---

## TABLE DES ANNEXES

---

- **ANNEXE 1** : Guide d'entretien **p. 1 à 3**
- **ANNEXE 2** : Portrait des enquêtés **p. 4 à 8**
- **ANNEXE 3** : Quelques exemples de « Une » du Journal  
*La Décroissance* **p. 9 et 10**
- **ANNEXE 4** : Programme d'Europe-décroissance pour  
les élections européennes de 2009 **p. 11 à 13**