

# La décroissance rend-elle heureux·se?

Assistante et doctorante en sociologie de la consommation à l'Institut de Recherche Sociologique de l'Université de Genève, **Orlane Moynat** a mené pour son mémoire de Master une étude de six mois afin de saisir le lien entre la suffisance et le bien-être. La sobriété heureuse porte-t-elle bien son nom? En quoi vivre simplement pourrait être un facteur de bien-être? Diplômée en marketing et en sociologie de la consommation, Orlane apporte ici des arguments concrets pour dépasser l'idée d'une incompatibilité entre la durabilité écologique et le bien-être.

La question de l'impact de la décroissance sur le bonheur n'est pas anodine en Suisse, souvent vue comme un pays riche où il fait bon vivre. Afin de dépasser l'idée d'un bonheur associé aux biens matériels et aux plaisirs immédiats, l'étude s'est concentrée sur la notion de bien-être objectif, une notion mettant l'accent sur l'épanouissement humain et qui permet d'envisager des scénarios de réduction de la consommation à la fois éthiques et écologiques. A travers les expériences de personnes décroissantes, ce travail a pu mettre en avant le nexus<sup>1</sup> existant entre consommation responsable, bien-être humain et limites planétaires. Dans cette étude, les 9 besoins fondamentaux théorisés par Max-Neef<sup>2</sup> ont été choisis comme outil d'analyse, pour leur portée universelle et comparable. Comme base d'étude, ce sont les pratiques quotidiennes décroissantes et leur impact sur le bien-être qui ont été abordées à travers de nombreux entretiens avec des membres du ROC Genève et son réseau environnant vaudois.

Cette étude a mis en lumière différents éléments intéressants. Il est ressorti par exemple que les pratiques décroissantes, aussi diversées soient elles, permettent d'assurer la satisfaction des 9 besoins humains fondamentaux. Contrairement à l'hypothèse de l'opinion publique qui considère que la réduction de la consommation entraînerait une diminution du bien-être, les besoins ont été considérés comme satisfaits par les participants, cela, grâce à différentes pratiques sollicitant des biens matériels moins gourmands en ressources ainsi que par le recours à des alternatives non matérielles, notamment pour satisfaire les besoins non matériels (des promenades dans la nature satisfaisant le besoin de *loisirs*...).

Les personnes participant à l'étude satisfont par exemple le besoin d'*affection* en s'impliquant dans une association ou une communauté, en vivant dans une coopérative d'habitation ou en colocation, en développant le partage entre voisins, ou encore par une relation forte avec la nature. La satisfaction de ce besoin peut cependant être entravée, comme l'ont admis certains, lorsque des désaccords avec les proches concernant les modes de vie de chacun entraînent des discussions controversées, menant parfois à la détérioration des relations.

Le besoin de *compréhension* du monde est notamment satisfait par le gain de temps libre qu'offre un mode de vie décroissant, ainsi que par le regard curieux et critique que la remise en question du système actuel développe souvent. Ce mode de vie semble également pousser vers le partage et l'apprentissage constant de connaissances, participant grandement à la satisfaction du besoin de compréhension. Selon les personnes participant à l'étude, le besoin d'*identité* peut être entravé lorsque les prises de positions sont vécues comme source de marginalisation, certains partisans de la décroissance peinant alors parfois à trouver leur place. Ce besoin est néanmoins satisfait par le respect de l'éthique et des valeurs propres ainsi que par l'appartenance à une communauté ou à un groupe, tel(le) que le ROC, où des principes forts sont partagés. Finalement, les autres besoins proposés par Max-Neef (*subsistance, protection, participation*) ont aussi été décrits comme satisfaits par tous les entretenus engagés dans un mode de vie décroissant. Ce travail a également soutenu l'hypothèse que les pratiques décroissantes sont fondées théoriquement sur la notion de limites et que celles-ci sont internalisées par l'individu qui choisit librement d'y adhérer. A l'intérieur de ce cadre, les personnes s'épanouissent dans



Vivre la simplicité volontaire

un mode de vie plus simple, qui respecte leurs valeurs, satisfait leurs besoins, sans sacrifier celui de liberté.

Ainsi, cette étude a permis de mettre en évidence l'idée qu'un mode de vie décroissant, s'il ne mène pas forcément au bonheur défini comme visant la satisfaction des désirs immédiats, semble pouvoir répondre aux besoins fondamentaux qui composent le bien-être et qui sont nécessaires à l'épanouissement de tous les êtres humains, quel que soit leur environnement et leurs capacités. Cette recherche a également permis d'exposer que la décroissance représente un objet d'étude intéressant pour lier les pratiques responsables et le bien-être, et peut offrir une porte d'entrée vers des discussions plus larges autour de la question de la définition d'un modèle de bien-être durable.

Cette étude est disponible en intégralité en anglais sur l'archive ouverte de l'Université de Genève sous le titre *Sufficiency and Wellbeing: A study of degrowth practices in Geneva and Vaud area*. ([archive-ouverte.unige.ch](http://archive-ouverte.unige.ch))

<sup>1</sup> Lien, liaison

<sup>2</sup> Max-Neef, M. A., 1991. Human Scale Development Conception Application and Further Reflections. Zed Books Ltd.

«C'est ainsi que le monde est livré à la volonté de puissance, et c'est-à-dire et pour finir, à la terreur. Car si rien n'est vrai ni faux, si rien n'est bon ni mauvais, et si la seule valeur est l'efficacité, alors la règle doit être de se montrer le plus efficace, c'est-à-dire le plus fort.»

Albert Camus, *La Crise de l'homme*, 1947