

Dossier

**De quoi avons-nous
besoin pour être
heureux ?**

Pages 3 - 4

**« Le renoncement :
une question de
perception »**

Page 5



Etre heureux en ayant moins



PAIN POUR LE PROCHAIN ACTION DE CARÊME

La population mondiale consomme aujourd'hui 1,5 fois plus de ressources que ce que peut offrir notre planète.

Si tout le monde vivait comme nous en Suisse, il faudrait les ressources de trois planètes. Pour faire face à cette problématique, il ne suffit pas de faire appel à des technologies plus vertes, mais aussi apprendre à renoncer. Dans le débat sur le développement durable, la notion de « sobriété » prend toujours plus d'importance. Faire le choix de ralentir, moins consommer, se limiter à l'essentiel pour vivre en accord avec soi-même et l'environnement. C'est ce que visent nombre d'initiatives citoyennes aujourd'hui.

Pascale Schnyder, rédactrice en chef

La notion de sobriété renvoie à la question de savoir ce que nous avons réellement besoin pour mener une vie épanouie.

SOMMAIRE

SOBRIÉTÉ : De combien de choses avons-nous besoin pour être heureux ? Pages 3-4

MARCEL HÄNGGI : « Le renoncement : une question de perception » Page 5

LA SOBRIÉTÉ AU QUOTIDIEN : Prendre son avenir en mains. Pages 6-7

De combien de choses avons-nous besoin pour être heureux ?



Un coup d'œil à notre garde-robe suffit déjà à se rendre compte que nous possédons beaucoup de choses que nous n'utilisons jamais ou rarement.

Verres, tasses, assiettes, vêtements, chaussures, CD, livres et tant d'autres choses : un ménage suisse possède en moyenne 10 000 objets. La plupart d'entre eux, nous les avons achetés pour nous faciliter la vie, suivre la mode, ou simplement parce que nous avons été séduits par une publicité qui nous promet toujours plus de joie de vivre, de santé, de liberté. Pour produire ces objets, les emballer, les transporter, il a fallu consommer un nombre incalculable de ressources naturelles, et mettre ainsi à contribution l'environnement. Mais combien de ces objets nous simplifient-ils vraiment la vie ? Combien d'entre eux nous rendent-ils plus heureux ?

Bien plus qu'un renoncement

Depuis les années 70, le débat sur le passage à un mode de développement durable s'articule autour de trois stratégies : la première, l'efficacité, encourage l'usage de procédés et de produits si possible peu gourmands en ressources ; la deuxième, la cohérence, défend la réutilisation des matières et de l'énergie afin de créer des cycles et de réduire au maximum les pertes ; la troisième, la sobriété, prône la modification de nos besoins comme condition sine qua non d'une utilisation respectueuse des ressources naturelles. Impliquant nécessairement un changement

des comportements, la sobriété est très difficile à mettre en œuvre. Elle n'en reste pas moins la base indispensable sur laquelle l'efficacité et la cohérence doivent pouvoir déployer leurs effets : à quoi bon par exemple réduire la consommation énergétique des véhicules si c'est pour faire toujours plus de kilomètres ?

L'idée de sobriété n'est pas un simple renoncement mais davantage un bénéfice lié au sentiment de satiété. Elle pose la question du « plus » que permet d'obtenir le « moins » de consommation de matières premières et d'énergie. Le partage de voitures (le « car sharing ») n'est pas seulement un choix écologique intelligent et avantageux : il crée également de nouveaux contacts sociaux. La sobriété pose donc l'une des plus vieilles questions de l'humanité : celle d'une existence agréable et accomplie.

Ancrée dans nombre de cultures

De nombreuses cultures à travers le monde se posent la question du bien-être matériel, spirituel et social des individus et de la société. En Amérique latine, on parle du *buen vivir*, en Afrique de *ubuntu* et en Asie de *sang sen*. Elles ont en commun le bien-vivre, « une coexistence citoyenne, en diversité et en harmonie avec la nature », tel que le dit la Constitution de l'Équateur.

Fait surprenant : la sobriété est un choix de vie précisément dans des sociétés moins prospères que la nôtre. Un pays, le Bhoutan, a fait de la sobriété volontaire son principe directeur de la vie publique. Dans ce petit Etat de l'Himalaya, les gens sont pauvres et vivent pour la plupart des produits de leurs champs. Mais au lieu de mesurer, comme tout autre pays sur terre, le niveau de prospérité en se fondant sur la croissance économique (le produit intérieur brut), le Bhoutan table depuis plusieurs années sur le bonheur national brut, ancré dans la Constitution depuis 2008. Cet indice repose sur quatre piliers fondamentaux : la promotion d'un développement économique et social juste, la conservation et la promotion des valeurs culturelles, la protection de l'environnement et la qualité des structures gouvernementales et administratives. Dès l'école, une grande importance est accordée à une relation respectueuse avec soi-même, les autres et la nature. La population est par ailleurs régulièrement appelée à répondre à un questionnaire qui comprend 260 questions portant sur son bonheur.

Et la Suisse ?

Comparés aux exemples cités, les pays occidentaux sont d'authentiques pays en développement. Le concept de sobriété commence néanmoins, ici aussi, à se faire une place. On peut penser au débat sur la société à 2000 watts, concept qui tire son nom de la quantité d'énergie que, d'après les calculs de l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich, chaque citoyen et citoyenne sur terre devrait consommer au maximum pour ne pas compromettre les ressources naturelles et maintenir le réchauffement cli-

matique au-dessous de 2 degrés. Plusieurs communes de Suisse ont déjà adopté l'objectif de la société à 2000 watts. Elles s'efforcent de faire coïncider un haut niveau de qualité de vie et une politique énergétique durable. L'objectif est ambitieux quand on sait que la consommation moyenne en Suisse par habitant est de 6000 watts. Les choses bougent aussi sur le plan individuel. Grâce notamment aux nouvelles technologies, les plateformes de partage et d'échange se multiplient, tout comme les plateformes de réflexion sur une vie conforme aux principes du développement durable. Alain Frey, un habitant de Zurich, a récemment suscité l'intérêt : il ne possède aujourd'hui plus que 230 objets, après s'être débarrassé de l'inutile : « Je voulais plus de liberté », explique-t-il, « plus de liberté pour me concentrer sur l'essentiel, sur de nouvelles idées, sur mon travail et sur le temps passé avec des amis ».

— Bruno Stöckli et Pascale Schnyder

Notre action

Pain pour le prochain et Action de Carême s'engagent à plusieurs niveaux pour un développement durable. Nos campagnes de sensibilisation en Suisse appellent au partage et à une consommation responsable. Nos projets dans les pays du Sud encouragent une utilisation parcimonieuse des ressources naturelles et le développement de stratégies pour faire face aux changements climatiques.



Une journée dans la vie de Valérie Sandoz, à Granges-près-Marnand (VD), qui tente de réduire ses déchets au maximum.

« Le plaisir doit rester une priorité »

« Je travaille à 60 %. Cela me laisse du temps le vendredi pour faire mes courses. J'ai une fille qui a bientôt 20 ans et un fils de 18 ans. Une fois tout le monde parti, je prépare mon panier avec mes sachets, mes boîtes en plastique et mon sac de vieux plastics durs, que je rapporte au supermarché. Pour le reste, nous trions. Papier, carton, verre, métal, alu : chez nous, chaque marche menant à la cave est occupée par un container pour le tri. J'aime aller chez le maraîcher. J'apporte mes sacs en toile, que j'ai fait avec de vieux rideaux, et je les utilise pour peser mes légumes. Cela se lave et c'est léger. Au supermarché, j'évite tout ce qui est préemballé. Pour la viande, je vais chez le producteur du coin. Je demande au boucher de remplir mes boîtes en plastique et de les étiqueter directement. Nous allons parfois à Pontarlier en France nous balader. Au retour, nous nous arrêtons dans un supermarché bio qui vend en vrac. J'en profite pour faire des réserves d'aliments secs : farine, sucre, céréales ou oléagineux. On se sert dans des sachets en papier, que je recycle ensuite. Une fois arrivée à la maison, je mets mes aliments dans des bocaux en verre : cela se conserve mieux. Puis je bricole. J'ai trouvé une brochure qui explique comment faire soi-même ses produits d'entretien avec de l'acide citrique, du bicarbonate de soude ou du savon noir. C'est simple et efficace. Ce sont des emballages en moins et c'est rigolo à faire. Même chose pour les cosmétiques : nombre d'ingrédients sont mauvais pour notre peau. En faisant ses cosmétiques soi-même, on peut avoir mieux pour moins cher. Je fais mon propre savon. Pour ma crème de jour, j'utilise un lait hydratant acheté en pharmacie. J'y ajoute de l'huile adaptée à mon type de peau. Je pratique la méthode des 5 « R » : refuser (les emballages inutiles), réduire (sa consommation), réutiliser (les bouteilles de produit vaisselle, que je remplis au magasin), recycler et composter (« Rot » en anglais). Notre famille a troqué sa poubelle de 35 litres contre une de 17 litres. Et je dépense moins d'argent en cosmétiques. Il faut se fixer un objectif et aller petit à petit : la notion de plaisir doit être le moteur ! » — *jom*

Lire l'interview sur : www.voir-et-agir.ch/perspectives

« Renoncer : une question de perception »

La sobriété découle du sentiment de satiété. Mais comment est-elle possible dans une société centrée sur la croissance ? Entretien avec Marcel Hänggi, journaliste, auteur et paysan à ses heures.



Marcel Hänggi a laissé de côté la voiture et profite de la liberté que lui procure le vélo.

Pourquoi faut-il plus de sobriété dans notre société ?

L'efficacité et les énergies renouvelables ne suffisent pas à maintenir sur le long terme les bases de notre existence. Avec le style de vie que nous adoptons ici en Suisse, c'est impossible. Il faut allier efficacité, substitution et sobriété.

Que puis-je faire pour vivre plus sobrement ?

Notre société nous expose à de multiples contraintes. Les pendulaires, par exemple, doivent souvent parcourir des distances importantes pour se rendre au travail. S'ils n'y

consentent pas, quelqu'un d'autre viendra faire leur travail à leur place. Mon idée de la sobriété est qu'il faut réduire les contraintes pour que nous puissions nous contenter de moins. Si nous réduisions un peu la capacité de trafic, nous aurions à nouveau la possibilité de pratiquer une économie à plus petite échelle, qui fonctionnerait avec un impact beaucoup moins important sur les infrastructures, l'environnement et les coûts. Chacun peut faire bouger les choses en s'engageant politiquement contre de telles contraintes structurelles.

La sobriété est souvent considérée comme un renoncement.

Un ménage suisse consacre en moyenne 8% de ses dépenses à la mobilité. Ou, pour simplifier, on peut dire qu'un ménage travaille en moyenne un mois par an uniquement pour payer sa voiture. Peut-on alors affirmer que ne plus avoir de voiture serait un renoncement ? Personnellement, je préfère passer un mois dans un hamac. Le renoncement est toujours une question de perception, de conventions sociales. Le plus grand renoncement, nous le découvrons en observant de vieilles photos des villages et des villes.

Les rues et les places étaient alors un espace public où les enfants pouvaient jouer, où l'on menait des actions, se rencontrait, discutait. Aujourd'hui cet espace n'est plus qu'un espace voué au trafic. Mais nous ne percevons pas cette perte de l'espace public, ainsi que la sociabilité qui lui est liée, comme un renoncement, car nous n'avons jamais connu autre chose. Renoncer est toujours une question de perception.

Quelle est l'importance du partage dans cette démarche de sobriété ?

Le partage est essentiel. Prenez par exemple la coopérative de la Kalkbreite à Zurich. Ce lotissement propose une cuisine professionnelle, des cuisines communes plus simples et, dans chaque appartement, de petites cuisines dotées uniquement de l'essentiel. Au total, chacun dispose ainsi de plus de moyens que s'il voulait pouvoir tout faire dans sa propre cuisine. S'y ajoute l'aspect social, car le fait de cuisiner ensemble renforce les liens sociaux. Liens qui tendent aujourd'hui à s'étioler de manière générale précisément parce que chacun veut posséder lui-même tous les appareils dont il a besoin.

— Interview : Patricio Frei

Pour lire l'interview complet : www.sehen-und-handeln.ch/perspektiven (en allemand)

Marcel Hänggi est écrivain et journaliste à Zurich. Auteur de plusieurs ouvrages, le plus récent s'intitule « Fortschrittsgeschichten. Für einen guten Umgang mit Technik ».

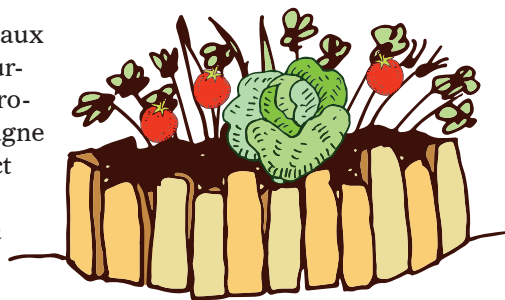
Pratiquer la sobriété au quotidien

La sobriété consiste à ralentir, consommer moins, choisir l'essentiel et abandonner le superflu. Les initiatives qui, en Suisse, poursuivent au moins l'un de ces objectifs se multiplient.

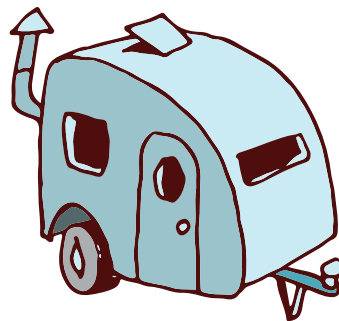
1. MANGER : Donner un nouveau souffle à la terre.

C'est la Terre au sens le plus noble (gaïa en grec) que labourent, à la charrue, et arrosent, à l'eau longuement remuée – « car l'eau a une âme et les plantes le sentent », les créateurs des Potagers de Gaïa, à Hermance. Trois Genevois convaincus que « la Suisse doit conserver ses artisans et ne pas devenir seulement une société de services », explique Raphaël Piuz. Par la « biodynamique », ils cherchent à développer la résistance des plantes en s'adaptant aux rythmes naturels, lunaires par exemple. Les légumes, le vin et les herbes aromatiques sont écoulés sans intermédiaires : les consommateurs – 120 à ce jour – s'engagent à acheter chaque semaine, pendant une année, un panier dont le prix est fixé à l'avance, entre 19 et 35 francs selon la taille. C'est Gaïa qui décide du contenu, en fonction de la saison et de la production, offrant pas moins de 20 variétés de tomates par exemple ! Les clients

peuvent venir travailler aux champs quatre demi-journées par an « pour rapprocher la ville de la campagne et avoir un contact direct avec la terre. » — *ia*
www.potagersdegaia.ch



2. PARTAGER



Une perceuse utilisée à une seule reprise lors d'un emménagement, un set à fondue qui ne sert que deux fois durant l'hiver : nous avons souvent chez nous des ustensiles que nous n'employons presque

jamais et qui restent dans nos placards. Du matériel que nous prêterions volontiers à notre voisin. Inversement, il serait parfois utile de pouvoir emprunter les choses dont nous avons besoin à de rares occasions. Pumpipumpe favorise l'échange entre voisins et a pour but de rendre les objets mis à disposition visibles, grâce à des vignettes collées bien en évidence sur les boîtes aux lettres. Les habitants du quartier peuvent contacter directement le propriétaire de la pompe à vélo dont ils auraient besoin. Une démarche qui vise deux objectifs : consommer de manière consciente en évitant d'acheter des objets inutiles et apprendre à mieux se connaître. — *jom*
www.pumpipumpe.ch

3. **HABITER** : Un exemple d'habitation du futur: visite de la Kalkbreite à Zurich.



Avec son épouse Frieda et leur bébé Vanja, Stefan Salzmann, 34 ans, habite au centre de Zurich : chambre à coucher, salon et cuisine habitable. L'appartement dispose également d'un atelier de bricolage, un atelier de couture, une bibliothèque, une salle de fitness et un sauna. Cinq espaces que Stefan et sa famille partagent avec les 250 autres habitants de la Kalkbreite. Construit en 2014, le lotissement de la coopérative Kalkbreite comprend aussi des espaces commerciaux et culturels. Equipés d'une pompe à chaleur alimentée par les eaux souterraines, les bâtiments respectent les normes Minergie-P-Eco et poursuivent les objectifs de la société à 2000 watts en réduisant au minimum la consommation de ressources. Ses habitants se déplacent essentiellement à vélo ou en transports publics et n'occupent pas plus de 35 mètres carrés de logement par personne. Il faut donc partager. Selon les besoins, il est possible de louer des bureaux ou des chambres d'hôtes. Le sauna se paie à part et les habitants mettent en commun des objets du quotidien : des billets punaisés sur un panneau indiquent ce que l'on peut emprunter, de la machine à coudre aux pneus de tracteur. Responsable du dossier « durabilité » au sein d'Action de Carême, Stefan est agréablement surpris par la tranquillité qui règne ici, en été, lorsque les fenêtres sont ouvertes, et par la température agréable dans les pièces, en hiver. Seul inconvénient à ses yeux : l'absence de forêt. Mais il s'en accommode aisément. L'Uetliberg, la montagne des Zurichois, n'est qu'à dix minutes à vélo et il passe souvent les week-ends en famille à la montagne. Neuf mois après avoir emménagé dans ce nouvel environnement, Stefan tire un premier bilan : « Vivre ici n'a rien d'un renoncement. » — *frp* www.kalkbreite.net (en allemand)

Impressum :
 Editeur: Action de Carême / Pain pour le prochain, mai 2015.
 Complément rédactionnel aux différentes versions du magazine Perspectives.
 Adresse: Pain pour le prochain, Av. du Grammont 9, 1007 Lausanne / Action de Carême,
 Av. du Grammont 7, 1007 Lausanne.

4. **ENTREPRENDRE**

IDDéesvertes est une association qui aide à rénover sa maison selon des principes écologiques. C'est en achetant une vieille et grande ferme que Christophe Jaccard est devenu entrepreneur vert presque malgré lui. « Pour la chauffer, il fallait 8000 litres de mazout par an! Mais pour la rénover dans le respect de l'environnement, il n'y avait ni les corps de métier, ni les financements nécessaires. Pourtant dès que le premier appartement a été terminé, la Banque alternative nous a suivis. »

C'est de là qu'est venue l'idée de créer IDDéesvertes, une association qui regroupe les corps de métier qu'il a fini par trouver au fil des ans. « Du point de vue du bilan carbone, c'est une réussite. En utilisant des dalles en bois, on ne coule pas de béton ; avec les isolants thermiques, on ne brûle pas de mazout. Mais sur le plan financier c'est serré, car on a tendance à tout vendre à prix coûtant. » C'est qu'une rénovation écologique coûte 10% à 15% de plus que la normale – un investissement amorti au bout de 10-15 ans, en économisant l'eau potable, le mazout et le bois. « A la longue, le propriétaire qui accepte cette démarche va gagner de l'argent, pas besoin d'être écolo. Mais au départ, il faut y croire. Et nous l'y aidons. » — *ia* www.iddeesvertes.ch



Lire et agir

Les exemples ci-dessus vous encouragent-ils à faire vous-mêmes un pas vers la sobriété ? Notre site Internet vous propose toute une série de liens sur des initiatives portant sur le partage, l'échange et l'économie des ressources au quotidien. Des idées pour vivre soi-même la sobriété au quotidien. www.voir-et-agir.ch/perspectives

Point final



« La sobriété requiert de l'enthousiasme. Elle est une attitude mentale issue de la raison et une disponibilité issue du cœur, comme une éthique de vie, source de satisfaction intérieure. »

Pierre Rhabi, écrivain, philosophe et agriculteur biologiste

Qui peut mettre tout ce dont il a besoin dans un sac à dos peut se libérer du superflu et trouver sa satisfaction au plus profond de lui-même.

Ensemble pour une même cause

Action de Carême

Devenir plus forts ensemble

Action de Carême est l'œuvre d'entraide des catholiques en Suisse. Nous nous engageons au Nord comme au Sud pour un monde plus juste ; un monde dans lequel hommes et femmes vivent dans la dignité sans souffrir de la faim et de la pauvreté. Nous collaborons avec des organisations locales dans 14 pays d'Afrique, d'Asie et d'Amérique latine. Nous nous engageons également en Suisse et sur le plan international pour mettre en place des structures équitables, en particulier dans le domaine des droits humains et dans l'économie.

Pain pour le prochain

Nous encourageons à agir

Pain pour le prochain est l'organisation de développement des Eglises protestantes de Suisse. Nous encourageons les personnes au Nord à adopter un style de vie responsable. Par notre action en politique de développement, nous nous engageons pour le droit à l'alimentation et pour une économie éthique. Au Sud, nous soutenons les populations pour qu'elles se libèrent de la pauvreté et de la faim, et qu'elles mènent une vie autodéterminée. Ensemble, avec nos partenaires locaux nous dénonçons les dysfonctionnements et renforçons le plaidoyer pour les droits des populations concernées.

Action de Carême
Av. du Grammont 7
1007 Lausanne
Tél 021 617 88 81
www.actiondecareme.ch
CCP 10-15955-7

Pain pour le prochain
Av. du Grammont 9
1007 Lausanne
Tél 021 614 77 17
www.ppp.ch
CCP 10-26487-1



PAIN POUR LE PROCHAIN ACTION DE CARÊME