

**OPÉRATION OSEZ CHANGER :
21 FOYERS FRANÇAIS DÉSENCOMBRENT LEUR
LOGEMENT AVEC L'ADEME**

**VERS UNE CONSOMMATION PLUS SOBRE
ET PLUS RESPONSABLE**

DOSSIER DE PRESSE

1^{er} FEVRIER 2022

EDITO D'ARNAUD LEROY



« Nous sommes convaincus que la transition écologique et sociale ne se fera pas sans un travail sur la consommation, qui est centrale dans notre modèle économique et nos modes de vie.

La majeure partie du système productif est dédiée à la réponse à nos besoins - réels ou supposés - qu'il s'agisse de mobilité, de logements, de services, de biens alimentaires... et d'équipements.

Ces derniers représentent des impacts conséquents en termes de consommation de ressources, d'émissions de gaz à effet de serre et in fine, de production de déchets. Au-delà des impacts environnementaux, leur accumulation (cette opération et nos expériences de tout un chacun en témoignent !), leur

renouvellement trop fréquent, parfois leur surdimensionnement posent par ailleurs des problèmes de stockage, de gaspillage (par leur non utilisation), de pouvoir d'achat perdu mais également de sens et plus globalement de maîtrise de sa consommation.

La consommation est un marqueur identitaire fort dans nos sociétés et s'inscrit dans un contexte général de représentation sociale du bonheur souvent décrit comme matériel, représentation bien souvent renforcée par une action publicitaire puissante et normative sur les comportements voire sur nos aspirations.

L'opération « Osez changer ! » que l'ADEME a menée auprès d'une vingtaine de foyers pendant plusieurs mois, centrée sur les pratiques de désencombrement, a permis de mieux comprendre et mettre en lumière nos pratiques, attachements, difficultés face à la surprenante dichotomie que l'on constate souvent entre nos besoins identifiés et la réalité de nos possessions.

Cette étude permet d'illustrer très concrètement les changements de comportements, à inscrire dans le temps, qui doivent permettre d'adopter des habitudes de consommation bénéfiques sur les plans environnementaux, économiques mais aussi personnels comme en témoignent les foyers que nous avons accompagnés: vérifier et définir son besoin, acheter des produits à moindres impacts sur l'environnement, allonger leur durée de vie, recycler en fin de vie et même... se sentir mieux chez soi, avoir plus d'espace, retrouver une certaine liberté vis-à-vis du matériel... des recommandations et des bienfaits que l'ADEME rappelle dans le cadre de la présentation de ces résultats.

Bravo aux 21 foyers engagés dans cette opération, que nous suivrons dans le temps afin d'étudier la pérennisation de leur changement de pratiques. »

SOMMAIRE

<i>« Osez changer », une opération au service de la sobriété et d'une consommation plus responsable.....</i>	<i>5</i>
<i>L'ETAPE DE LA PRISE DE CONSCIENCE. L' « électrochoc » des foyers face à l'accumulation d'objets dans leur maison.....</i>	<i>7</i>
<i>L'ETAPE DU DESENCOMBREMENT. 31% d'objets en moins dans les foyers en moyenne après le tri.....</i>	<i>9</i>
<i>L'ETAPE DE L'ANALYSE : Quelles sont les raisons de l'encombrement des foyers (des achats « impulsifs », du stockage pour le « au cas où », de l'attachement émotionnel aux objets...).</i>	<i>10</i>
<i>L'ETAPE DE L'APPRENTISSAGE. Connaître les pratiques alternatives et les filières de valorisation.....</i>	<i>11</i>
<i>L'ETAPE DU BILAN. Le désencombrement plus responsable : une expérience finalement gratifiante et source de bien-être</i>	<i>13</i>
<i>NOUVELLES PRATIQUES DE CONSOMMATION : Grâce à l'opération « Osez changer », les foyers ont adopté durablement de nouvelles pratiques de consommation</i>	<i>14</i>
<i>L'AVIS DES CHERCHEUSES</i>	<i>15</i>
<i>Valérie Guillard : Osez changer.... Une voie vers la sobriété matérielle</i>	<i>15</i>
<i>Maud Herbert : Opération « Osez changer », conscientiser l'amoncellement des objets pour entamer un parcours de sobriété : constats et enjeux.....</i>	<i>15</i>
<i>Marie Mourad : L'opération Osez Changer, une approche originale de la sobriété.....</i>	<i>16</i>
<i>QUELQUES RECOMMANDATIONS DE L'ADEME pour une consommation plus responsable.....</i>	<i>18</i>
<i>TUTORIEL - Comment se lancer à son tour dans l'opération.....</i>	<i>20</i>
<i>« Osez changer : Mieux consommer et vivre plus léger » ?.....</i>	<i>20</i>
<i>ANNEXES.....</i>	<i>23</i>

Selon le 14^{ème} baromètre de la consommation plus responsable en 2021 de l'ADEME et de Greenflex, 72% des Français se déclarent en faveur d'une consommation plus responsable, preuve de leur préoccupation pour les enjeux environnementaux et sociaux. Par ailleurs, au-delà du « consommer mieux », ils veulent aussi faire évoluer leurs comportements vers une réduction globale de leur consommation. Afin de les aider dans cet objectif, l'ADEME a lancé en avril 2021, l'opération « *Osez changer : Mieux consommer et vivre plus léger* » et a accompagné 21 foyers « témoins » pour répertorier, trier et désencombrer leur logement et s'engager vers une consommation plus responsable. Encadrés par des « home-organisers » (financés pour cette opération par l'ADEME), des professionnelles de l'organisation et du rangement pendant 7 mois, ces 21 foyers se sont également formés aux bonnes pratiques de consommation, vers plus de sobriété et d'économie circulaire. L'heure est désormais au bilan chiffré et opérationnel pour ces foyers, bilan complété par le regard de quelques chercheurs, pour prendre un peu de hauteur sur nos pratiques de consommation.

RETOUR SUR LES PRINCIPAUX CHIFFRES CLES ET ENSEIGNEMENTS DE L'OPERATION ¹

Etudes précédentes illustrant l'encombrement des logements en chiffres :

- 2,5 tonnes d'objets en moyenne sont accumulés dans les logements, soit 45 tonnes de matières mobilisées pour les fabriquer.²
- Entre 54 et 110 millions de smartphones « dorment » dans nos tiroirs.³
- Les Français pensent posséder 34 appareils électriques et électroniques par foyer. Ils en possèdent en réalité 99 en moyenne dont 6 jamais utilisés.⁴

Osez Changer, une opération démontrant la difficulté à prendre conscience de ce qu'on possède :

- L'opération met en évidence la nécessaire prise de conscience de ce qu'on possède. Il y a un vrai décalage entre ce que l'on croit avoir, ce que l'on a, ce dont on estime avoir besoin et ce que l'on garde au final (les foyers ont conservé davantage de chaussures et jeans que ce dont ils estimaient avoir besoin).
- Les quantités d'objets possédés sont très variables selon les 21 foyers engagés dans l'opération, sur l'ensemble des objets comptés, par exemple :
 - Les chaussures : de 11 à 84 paires de chaussures pour les femmes et de 9 à 32 pour les hommes. Et en moyenne, les adultes du foyer ont deux fois plus de chaussures que ce qu'ils imaginaient, et 3 fois plus que ce dont ils estiment avoir besoin.
 - Les vêtements : entre 128 à 531 vêtements pour les femmes et de 74 à 284 pour les hommes
 - Les écrans : entre 4 et 28 écrans (ordinateurs, tablettes, téléphones portables...) détenus par foyer

Trier ses objets, c'est réaliser l'importance de l'accumulation et du gaspillage

- En moyenne, lors de l'opération, **les foyers se sont séparés de 31% de leurs objets toutes catégories confondues** et de **37 % de leurs textiles** (vêtements et chaussures).
- Lors de cette opération, plus de 2 tonnes d'appareils électriques et électroniques ont été données, vendus ou dirigés dans les filières de recyclage par les 21 foyers.

¹ Ces chiffres n'ont pas de valeur statistique, étant donnée la taille de l'échantillon mais visent à éclairer les enjeux de la consommation responsable que l'ADEME souhaite mettre en avant via cette opération.

² Étude ADEME 2018. <https://presse.ademe.fr/2018/09/consoreponsable-lademe-a-etudie-la-face-cachee-des-objets.html>

³ <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/consoreponsable/telephones-portables-mine-dor-tiroirs>

⁴ <https://www.ecologic-france.com/communiqués/chaque-foyer-français-possède-en-moyenne-99-equipements-electriques-ou-electroniques.html>

Une démarche qui change concrètement les pratiques et perceptions en matière de consommation plus responsable

- Après les difficultés à se lancer, les foyers ont trouvé l'exercice de plus en plus facile (« *plus on le fait, plus c'est facile, et après ça devient automatique* ») et ont ressenti des sentiments très gratifiants : soulagement, fierté, démarche « agréable »... les incitant à poursuivre leurs efforts
- Après l'opération, 86 % des foyers considèrent que stocker des objets qu'ils n'utilisent pas est une forme de gaspillage, contre 69 % pour la moyenne des Français⁵.
- La notion de besoin s'est affinée : les foyers qui déclaraient avoir besoin du plus grand nombre de chaussures ou de jeans revoient ce nombre à la baisse.
- Les home-organisers indiquent qu'en termes d'espace au sein des logements, le gain de place est de l'ordre de 30% à 50%, voire 60% selon les foyers.
- Presque tous les foyers ont pris des engagements concrets durant l'opération pour réfléchir davantage à leur consommation : **alors qu'ils étaient 80 % à prendre en compte l'environnement et la solidité et durée de vie des produits comme critères d'achat, ils sont 100 % à la fin de l'opération.**

Après l'opération, des logements rangés, fonctionnels et plus agréables à vivre :

- Moins de temps à chercher les choses, à ranger ou à faire le ménage
- Réappropriation des espaces de stockage de nouveau fonctionnels
- Réappropriation des espaces de sociabilité dans la maison
- Réappropriation du temps, car moins de ménage et moins de rangement

« Osez changer », une opération au service de la sobriété et d'une consommation plus responsable

Avec l'opération « **Osez changer** », l'ADEME souhaite promouvoir la sobriété et la consommation plus responsable en montrant aux citoyens les bienfaits et les bénéfices d'un mode de vie plus durable. Le tri et le désencombrement permettent de prendre conscience de sa consommation, ce qui est un premier pas vers la consommation plus responsable. Ils permettent de prendre conscience de la quantité d'objets possédés et d'engager une réflexion sur les modes de consommation actuels et sur les changements à opérer pour tendre davantage vers la sobriété. **L'objectif de l'ADEME avec cette opération n'est pas uniquement de désencombrer les habitats mais de faire prendre conscience aux personnes de l'accumulation d'objets, de les amener à se questionner sur leurs besoins et de modifier leur consommation pour aller vers plus de durabilité.**

Grâce à la participation des 21 foyers témoins, l'ADEME peut mesurer **les effets d'une telle démarche sur la prise de conscience, sur les changements de comportements mais aussi le bien-être ressenti après avoir réduit et limité l'accumulation d'objets dans leurs foyers.**

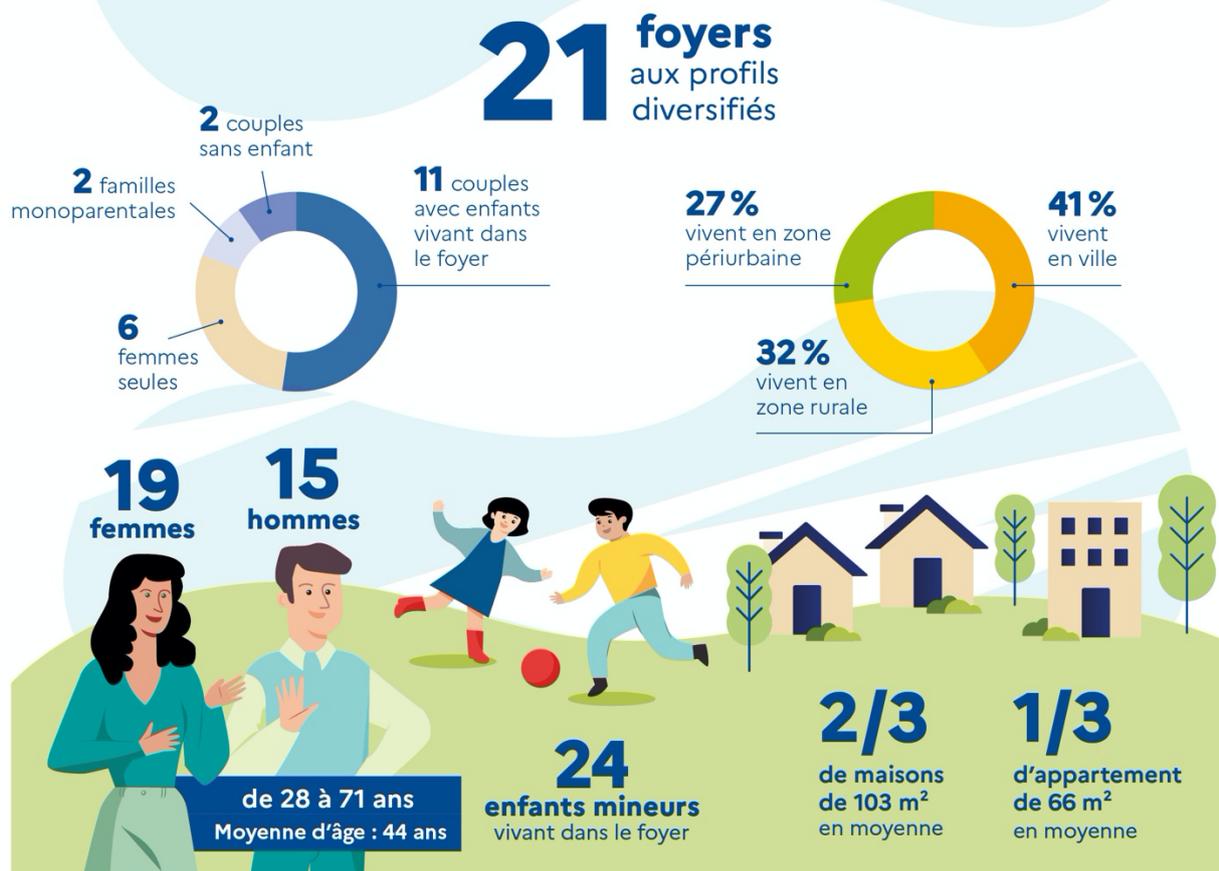
L'accompagnement de l'ADEME s'est opéré en 3 étapes :

a) Recrutement des foyers témoins : des profils diversifiés, situés partout en France

- Les foyers ont pu candidater sur le site osez-changer.fr de décembre 2020 à février 2021, en remplissant un questionnaire de candidature. Près de 200 foyers ont candidaté.
- L'ADEME a ensuite retenu 21 foyers, répondant à des **critères de diversité des profils et de leurs motivations.**

⁵ Baromètre Greenflex 2021 de la consommation responsable

PROFILS DES FOYERS PARTICIPANTS



b) Encadrement par des « home-organisers » (HO), des expertes du tri et du rangement

- Pour les accompagner dans leur expérience, **les foyers ont été encadrés par une home-organiser expérimentée**, c'est-à-dire une professionnelle de l'organisation, spécialiste du tri, du désencombrement et du rangement dans les foyers, formée aux enjeux de consommation plus responsable (sobriété, allongement de la durée de vie des objets, seconde vie des objets, etc.).
- **Entre avril et juillet 2021, 5 visites à domicile ont été organisées**, afin de rencontrer les foyers, les aider, les former aux bonnes pratiques de tri, de désencombrement et de consommation plus responsable et enfin, faire le bilan. La HO était également en contact avec eux durant toute l'opération pour répondre aux questions ou aux éventuelles difficultés et donner des conseils sur le comptage, le tri et le désencombrement des objets.

c) Le désencombrement au service de meilleures pratiques de consommation

- Avec la home-organiser, les foyers ont abordé la question du désencombrement, c'est-à-dire se poser la question des objets dont ils considèrent avoir besoin *versus* les objets dont ils considèrent ne plus avoir besoin, qui sont d'ailleurs non-utilisés et dont ils peuvent ainsi se séparer.
- Le travail consiste à identifier **comment donner une seconde vie à tous ces objets non utilisés, plutôt que de les stocker : les donner, les vendre, les faire réparer, leur trouver une nouvelle utilisation, les recycler en déchèterie, pour éviter de les jeter à la poubelle.**

- Après la visite à domicile du home-organiser, les foyers ont mis en pratique ce qu'ils ont appris, en triant et choisissant les objets dont ils voulaient se séparer. **Les différents rendez-vous ont été des occasions de prendre du recul face à tous les objets qui pouvaient encombrer le logement et de réfléchir aux pratiques de consommation qui ont généré cet encombrement.**
- À l'aide d'outils fournis par la home-organiser, **les foyers ont choisi de mettre en place un ensemble de gestes destinés à avoir une consommation plus responsable, comme par exemple limiter les achats impulsifs en attendant 24h avant chaque achat, réfléchir précisément à leurs besoins, acheter d'occasion, identifier rapidement ce qui ne sert plus et pourquoi, etc.**

Les 6 catégories d'objets concernées par l'opération « Osez changer » :

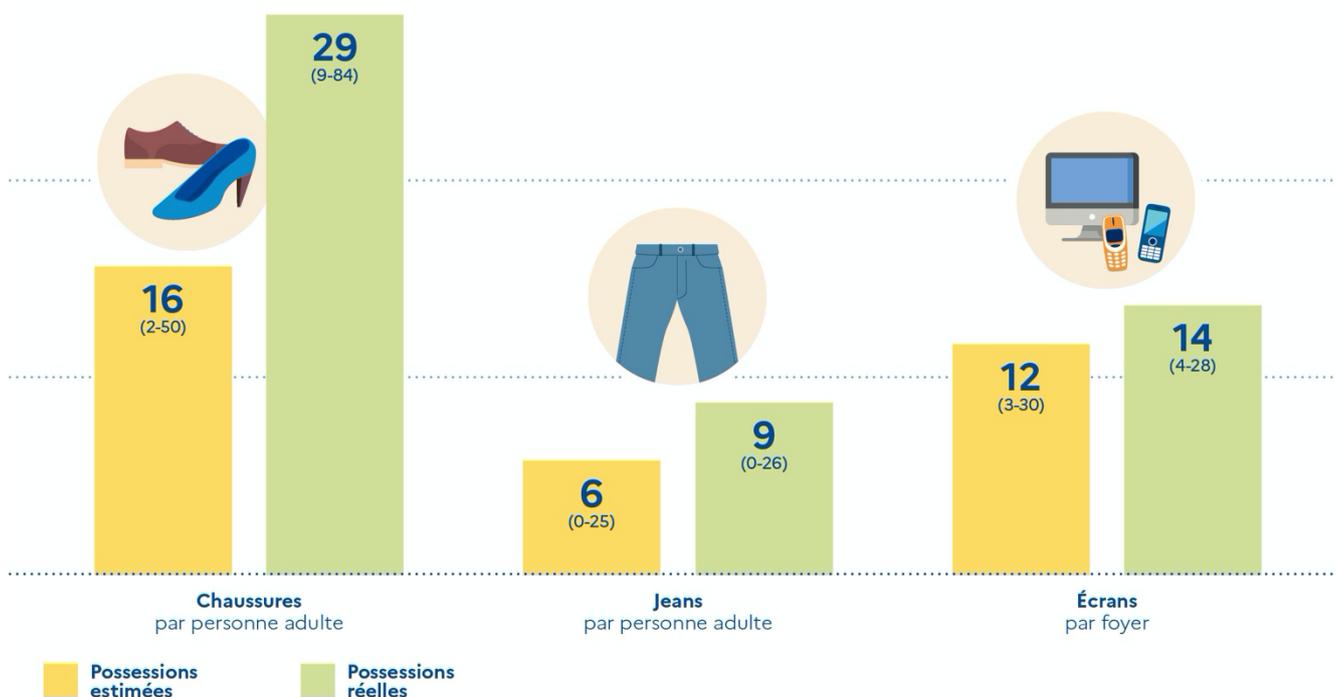


L'ETAPE DE LA PRISE DE CONSCIENCE. L' « électrochoc » des foyers face à l'accumulation d'objets dans leur maison

Pour la plupart des foyers, **le fait de rassembler tous les objets par catégorie et de les visualiser (une étape obligatoire du tri, effectuée avec l'aide du home organiser) est un moment fort de prise de conscience**, notamment sur les chaussures et vêtements dont la quantité est fortement sous-estimée par les différents participants. **Sarah** (en couple avec enfants et vivant dans une maison de 80 m² à Mouriez, 62) : *« je ne me rendais pas compte que j'en avais autant, et je ne pensais pas pouvoir en sortir autant »*. **En effet, nous avons constaté que les foyers ont une représentation erronée de leurs possessions et ne se doutent pas de la quantité réellement présente :**

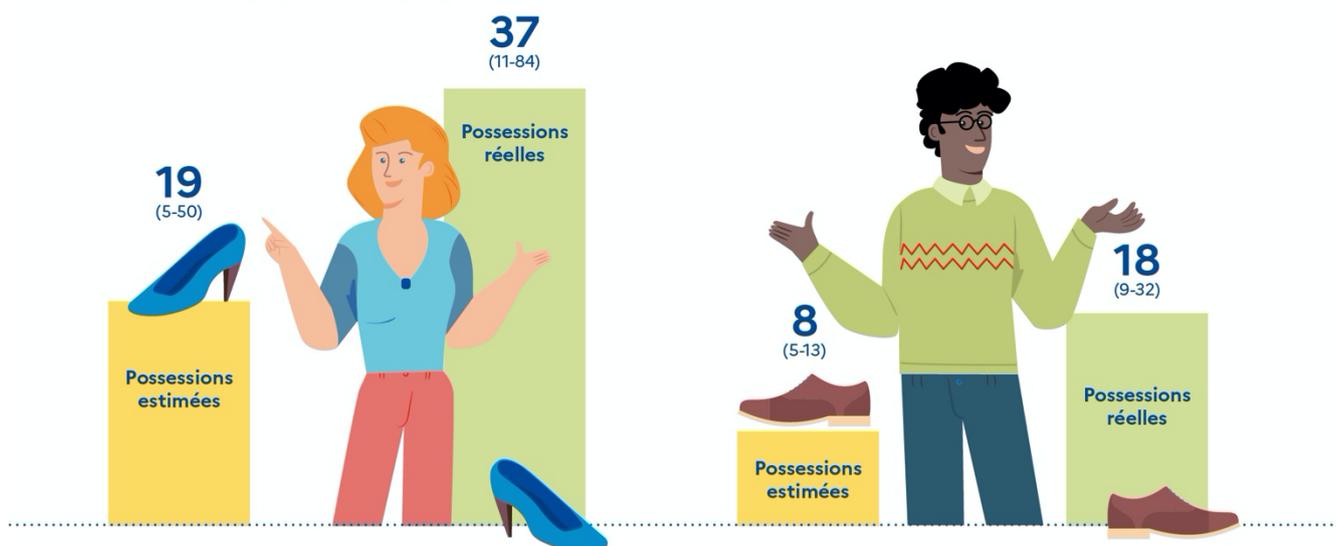
ESTIMATION DES POSSESSIONS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



ESTIMATION DES POSSESSIONS

Nombre de chaussures, par personne et par genre



Par ailleurs, **le nombre d'objets est très variable d'une personne à l'autre** : par exemple, de 11 à 84 paires pour les chaussures pour les femmes et de 9 à 32 pour les hommes, de 128 à 531 pour les vêtements pour les femmes et de 74 à 284 pour les hommes. Pour les chaussures, nous observons de fortes différences de genre, avec 34 paires en moyenne pour les femmes et 20 pour les hommes.

L'ETAPE DU DESENCOMBREMENT. 31% d'objets en moins dans les foyers en moyenne après le tri

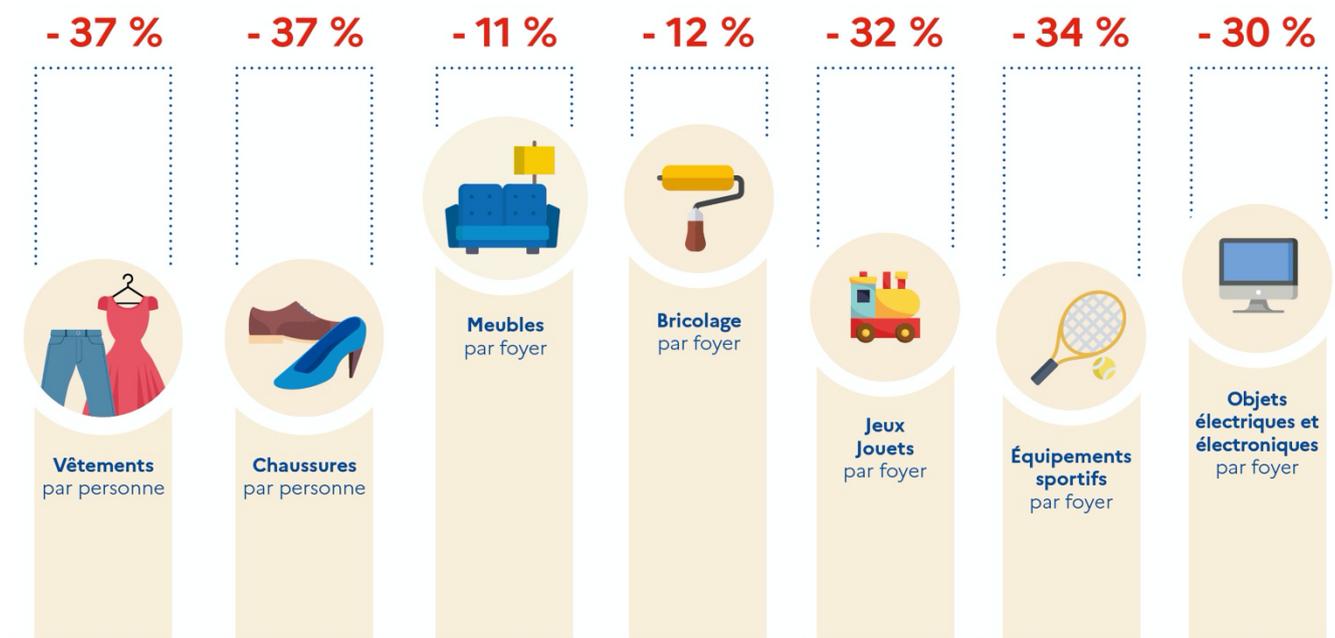
ZOOM SUR LES DONNEES ET CHIFFRES-CLES LORS DU DESENCOMBREMENT

- En moyenne, **les foyers se sont séparés de 31% de leurs objets toutes catégories confondues** et de **35 % de leurs textiles** (vêtements et chaussures). Séparés de leurs objets, c'est-à-dire donnés ou revendus dans leur majorité, recyclés sinon. La mise à la poubelle n'a finalement été qu'exceptionnelle, ce qui représente, en moyenne par foyer, **plus de 280 objets dont 176 vêtements**
- Par foyer, **on comptait 3 à 12 smartphones au début de l'opération, ramenés à 1 à 9 après**. Selon l'ADEME, c'est entre 54 et 110 millions de smartphones qui dormiraient dans les tiroirs des Français. Pourtant, 2/3 d'entre eux seraient encore en état de marche et pourraient donc avoir une seconde vie.⁶
- Dans les foyers, **environ 30 % des équipements électriques et électroniques « dormaient » puisque non-utilisés. Ils ont été sortis du foyer** (très majoritairement recyclés pour 67% d'entre eux, 11% ont été vendus et 22 % donnés, preuve qu'ils fonctionnaient encore suffisamment).
- **3 foyers se sont séparés de tous leurs équipements sportifs électriques** (pour un total de 18 objets).
- **5 foyers possédaient chacun plus de 9kg de connectiques informatiques et électriques** : câbles ethernet, de chargeur, prises, etc.
- En matière de mobilier, ce sont **essentiellement la literie, les oreillers/couettes/coussins et petits meubles qui ont majoritairement été désencombrés**.
- 13 foyers sur les 21 ont des enfants de moins de 15 ans vivant à domicile. Ils cumulaient au départ 205 kg de petits jouets (figurines, jeux de construction..). A l'issue de l'opération, ils ont conservés 154 kg soit en moyenne 6kg par enfant.
- **Un foyer a gagné 1 880 € grâce à la vente d'objets divers (meubles, électroménager, vêtements...)**. Cependant, ce foyer fait office d'exception et la revente n'est pas la voie la plus utilisée par les foyers pour donner une seconde vie à leurs objets car celle-ci peut s'avérer compliquée : nécessité de trouver du temps (pour prendre les photos, poster l'annonce, etc.), coordination avec les potentiels acheteurs, difficulté de trouver les bons réseaux de vente et encombrement temporaire des espaces en attendant que les objets soient vendus, etc. Néanmoins, 15 foyers ont eu recours à la vente, pour 300 € en moyenne.

⁶ Chiffres ADEME, 2021.

LE DÉSENCOMBREMENT EN CHIFFRES

Moyenne de nombre d'objets désencombrés



L'ÉTAPE DE L'ANALYSE : Quelles sont les raisons de l'encombrement des foyers (des achats « impulsifs », du stockage pour le « au cas où », de l'attachement émotionnel aux objets...)

Outre le tri et le désencombrement, l'opération « [Osez changer](#) » a pour objectif d'accompagner les foyers à adopter de nouvelles pratiques de consommation et de sobriété et cela passe par la prise de conscience de ce qui incite les individus à accumuler des objets.

L'exercice de tri permet aux foyers de **prendre du recul sur les raisons de l'encombrement et de la consommation associée**. En matière d'achat, l'expérience a permis d'identifier 3 grandes raisons :

- **Des achats « de nécessité »** face à un besoin identifié. L'achat de neuf est « plus pratique » et rapide, d'autant plus avec le développement des achats en ligne.
- **Des achats « plaisirs », « impulsifs »,** moins réfléchis, que les foyers perçoivent parfois comme des « tentations » auxquelles ils cèdent. Au début de l'opération, 24% des foyers disaient qu'ils aimaient bien **suivre la mode** (un chiffre qui se rapproche de la moyenne française de 36%), et 28% disaient qu'ils cédaient souvent à la **tentation** (contre 35% des Français). Ils sont 20% à déclarer céder à l'attrait du « **dernier cri** » pour le matériel hi-fi, vidéo, informatique, soit environ la moitié de la moyenne française (38%).
- **Normes, pression sociale, effet marketing et influence publicitaire.**

Si le neuf prédomine, c'est avant tout pour son aspect pratique et rapide, et pour **la difficulté que rencontrent parfois les ménages à trouver des alternatives, comme la récupération gratuite, l'emprunt ou l'achat de produits reconditionnés**. Concernant la location, beaucoup trouvent qu'elle est trop chère par rapport à un achat. **Charlotte** (en couple avec des enfants, vivant dans une maison de 88 m² à Treillières, 44) : « *On se dit c'est bête de louer un truc le prix du neuf* ». Cette situation concerne principalement les milieux ruraux où les

mutualisations et les locations sont plus compliqués en raison de la distance, du moindre accès aux lieux de partage, etc.

En cas de panne, la réparation est une option majoritairement privilégiée par les foyers de cette opération mais ils se confrontent soit à l'absence de solutions pratiques, soit à des coûts prohibitifs. Plutôt que de jeter, de nombreux foyers gardent l'objet « au cas où » mais en rachètent souvent un neuf, ce qui crée de l'accumulation.

Les produits gardés « au cas où » sont régulièrement oubliés par les foyers et ceux-ci sont stockés et encombrent la maison. **Odile** (personne seule dont les enfants sont partis et vivant dans une maison de 120 m² à Villebarou, 41) : « *Les câbles, je ne sais pas quoi en faire, je me dis que ça pourrait servir...* ». **Laure** (en couple avec enfants, vivant dans une maison de 120 m² à Orthez, 64) : « *Je ne savais pas que j'avais tout ça* ».

Il y a aussi **les cadeaux qui ne correspondent pas aux envies ou aux besoins des personnes** qui les reçoivent ou alors des cadeaux d'entreprise ou encore des goodies qui sont stockés et participent à l'encombrement.

Par ailleurs, **le stockage des objets peut aussi créer de l'obsolescence pour ces objets**. Conservés dans des endroits inappropriés, ils peuvent s'abîmer ou devenir obsolètes techniquement, ou ne plus plaire ni « être à la mode ». Par exemple, un ordinateur rangé dans une cave pendant plusieurs mois voire années peut être endommagé en raison de l'humidité ou encore, de vieux meubles peuvent être détériorés s'ils sont laissés longtemps dans un espace où des rongeurs peuvent être présents, et des vêtements ne plus être « au goût du jour ».

Même si ces objets ne sont pas utilisés et qu'ils encombrent la maison, il peut être difficile de se séparer d'eux, en raison de la charge émotionnelle qu'ils contiennent, de la peur de blesser (si on donne ou revend un cadeau qui a été fait), etc. Par conséquent, les exercices de tri par les foyers ont été des moments riches en émotions, du fait de **l'attachement sentimental et historique aux objets** qui représentent le souvenir d'une époque (un ordinateur que l'on utilise plus mais où « *il y a toute une vie dessus* », des vêtements de lycée...).

Il est plus **difficile aussi de se séparer des objets qui ont de la valeur économique**, qui valent cher. **Jacqueline** (en couple avec enfants, vivant dans une maison de 100 m² à Bordeaux, 33) : « *Rien que de savoir qu'un objet a de la valeur, c'est plus compliqué de mettre dans un sac à donner.* » Dans ce cas, la solution peut être de mettre en vente cet objet qui a de la valeur mais ce n'est pas forcément si simple car il faut savoir vendre (comment, sur quel réseau, à qui, etc.) et les objets perdent rapidement de la valeur financière.

Enfin, le fait **d'habiter dans un même endroit pendant une longue période représente aussi un facteur d'accumulation**. Les déménagements sont alors des moments propices au tri et au désencombrement.

En savoir plus : Baromètre Prévention/Gaspillage de l'ADEME

<https://librairie.ademe.fr/dechets-economie-circulaire/607-reduction-des-dechets-et-du-gaspillage-opinions-et-pratiques-des-francais-en-2019.html#/44-type-de-produit-format-electronique>

L'ETAPE DE L'APPRENTISSAGE. Connaître les pratiques alternatives et les filières de valorisation

Beaucoup d'objets sont gardés car les foyers ne connaissent pas ou peu les pratiques alternatives et les filières de valorisation. Malgré les volontés des foyers de trouver des solutions pour ne pas jeter, il y avait globalement une méconnaissance des alternatives à la déchèterie, qu'ils avaient parfois du mal à identifier.

Pourtant, « donner une seconde vie » aux objets a été une vraie source de motivation exprimée par les foyers qui les pousse même à désencombrer davantage. Beaucoup d'entre eux ont insisté sur le fait qu'ils n'aiment pas mettre les objets « à la poubelle » ni à la déchèterie. Lorsqu'ils n'ont pas de solution, certains foyers ont même changé d'avis et décidé de garder des choses dont ils voulaient se séparer, ce qui les incitait à accumuler de nouveau.

- **La vente, un vrai levier pour désencombrer**

Le fait de pouvoir vendre est une source de motivation importante, financière mais aussi symbolique, car en vendant, on redonne de la valeur à l'objet. Cette solution permet à des foyers de s'en séparer plus facilement. Cela leur permet de ne pas jeter et de ne pas dévaloriser un équipement par exemple qui leur a coûté cher. Les adolescents et les jeunes adultes sont souvent plus à l'aise avec la vente, à travers les plateformes en ligne. Par exemple, un enfant de 14 ans qui met ses vêtements à vendre sur une application de vente en ligne. La motivation financière est importante car l'argent des ventes correspond à son « budget » pour racheter des vêtements... reste donc à éviter le risque d'un effet rebond et d'une nouvelle accumulation.

- **Le don, une pratique à fort impact social**

Donner et l'impact du don sont des sources de motivation très importantes pour les foyers, y compris lorsque ce n'est pas la solution la plus simple et pratique. Les foyers sont très fiers de faire plaisir à d'autres grâce à leurs dons comme pour des associations ou des entreprises d'insertion, où l'impact social motive. Le don à des proches est évidemment une solution privilégiée mais les foyers ont aussi beaucoup eu recours à des plateformes et applications qui permettent de savoir que l'objet va servir ou comment il va servir (groupes Facebook, appli Geev...) et ils permettent également de donner des types d'objets que les associations ne prennent pas. En revanche, des réticences subsistent, par exemple lorsque l'objet a coûté cher, ou face à certaines associations jugées « trop sélectives ».

- **La réparation, le dernier recours avant de se séparer d'un produit**

La réparation permet de réduire les impacts environnementaux en prolongeant la durée de vie des produits et des équipements et participe à l'économie circulaire. Elle joue un rôle de premier plan dans la réduction des consommations des ressources et de la production de déchets. **Elle participe également au maintien et au développement d'emplois locaux.**

En revanche, pour certains objets non réparables ou obsolètes, il n'y a pas d'autres solutions que de les apporter en déchèterie .

A noter, pour **les jouets, les sports et loisirs, le bricolage et le jardinage**, il n'existe pas de filières de valorisation spécifique au moment où l'opération s'est déroulée. **Ces filières à Responsabilité Elargie du Producteur (REP) seront mises en place dès le second semestre 2022.**

En savoir plus :

Guide ADEME : L'économie circulaire en 10 questions

<https://librairie.ademe.fr/cadic/922/guide-pratique-economie-circulaire-10-questions.pdf?modal=false>

La réparation :

<https://www.ademe.fr/expertises/dechets/passer-a-l'action/eviter-production-dechets/reparation>

L'indice de réparabilité – Longue vie aux objets :

<https://longuevieauxobjets.gouv.fr/indice-de-reparabilite>

Fonds réparation des filières REP Jouets, Sports et Loisirs, Bricolage et Jardin :

<https://librairie.ademe.fr/dechets-economie-circulaire/4831-fonds-reparation-des-filieres-rep-jouets-sports-et-loisirs-bricolage-et-jardin.html>

L'ETAPE DU BILAN. Le désencombrement plus responsable : une expérience finalement gratifiante et source de bien-être

La démarche complète de désencombrement peut apparaître chronophage, notamment par le fait de sortir les objets pour les regrouper. Préparer leur désencombrement peut **générer pour certaines personnes des situations temporaires d'encombrement et donc des sentiments difficiles.**

En revanche, après le tri et le désencombrement, les sentiments sont positifs (soulagement, fierté, sentiment agréable, motivation...). Par ailleurs, les foyers ont ressenti **du bien-être** devant les espaces libérés qu'ils avaient en plus (leur appartement ou maison leur apparaissait moins petit). Ils étaient également satisfaits de disposer de temps en plus : grâce à l'opération, leur logement nécessitait moins de temps à nettoyer et à ranger. Ils passent moins de temps à chercher les choses, ils se réapproprient les espaces de la maison. Enfin, **certains foyers ont été surpris de voir qu'il peut finalement être facile de se séparer des objets** même s'ils avaient le sentiment d'y être attachés émotionnellement sur le moment.

Le désencombrement de Jacqueline et de Laurent

- **Jacqueline** (en couple avec enfants, vivant dans une maison de 100 m² à Bordeaux, 33) a emmené plus de 20 sacs de vêtements et une voiture entière d'objets à une ressourcerie. Elle dit avoir « *créé du volume dans la maison* » et « *fait de la place* ».
- **Laurent** (personne seule avec enfants en garde alternée et vivant dans un appartement de 70 m² à Toul, 54) s'est séparé d'environ la moitié de ses vêtements, équipements électriques et électroniques et jouets, dit qu'il a « *l'impression d'avoir viré 80%* » de ce qu'il possédait au début de l'opération.
- **Les home-organisers** indiquent qu'en termes d'espace au sein des logements, le gain de place est de l'ordre de 30% à 50%, voire 60% selon les foyers.

Une expérience bénéfique, que les foyers ont ensuite développée

Après l'opération, la plupart des foyers ont continué le tri et le désencombrement sur d'autres objets, notamment les papiers administratifs, les médicaments, les livres, les matériaux de bricolage et peinture, la nourriture, les loisirs créatifs, les CDs et autres supports, les souvenirs et objets de décoration et les produits d'hygiène. **Cela signifie bien que le désencombrement leur a été bénéfique et qu'il y ont vu les avantages pour leur vie quotidienne, en adoptant durablement de nouveaux réflexes.**

Des logements rangés, fonctionnels et plus agréables à vivre

- **Moins de temps à chercher les choses, à ranger ou à faire le ménage :**

Linda (en couple avec enfants et vivant dans un appartement de 44 m² à Paris, 75) met moins de temps à chercher les choses, à ranger ou à faire le ménage. Elle a maintenant des placards « *lisibles* ». **Charlotte** (en couple avec des enfants, vivant dans une maison de 88 m² à Treillières, 44) déclare que « *ça a changé notre quotidien, on cherche moins les choses, on a plus de qualité de vie* ». **Julien** son compagnon : « *Ce matin j'ai eu le temps de passer l'aspirateur, de passer la serpillère, de nettoyer la table... [...] en une demi heure c'est fini* ».

- **Réappropriation des espaces de stockage fonctionnels :**

Le désencombrement permet aussi aux foyers de se réapproprier les espaces de stockage fonctionnels, comme la cave où **Alix** (personne seule sans enfant et vivant dans un appartement de 45 m² à Paris, 75) peut désormais ranger son vélo. Quant à **Charlotte** (en couple avec des enfants, vivant dans une maison de 88 m² à Treillières, 44), elle peut de nouveau circuler dans son garage. La réappropriation de l'espace permet aussi de mieux voir ce que l'on possède déjà et peut éviter d'acheter en double ou en triple.

- **Réappropriation des espaces de sociabilité :**

Le tri a également eu pour effet de transformer une pièce encombrée en un nouvel espace de vie ou de loisirs (comme une salle pour la musique ou la couture) ou plus d'espace dans un salon pour accueillir des invités, etc.

- **Réappropriation du temps :**

Comme il y a moins de ménage et moins de rangement, **Charlotte** (en couple avec des enfants, vivant dans une maison de 88 m² à Treillières, 44) peut passer *« plus de temps avec les enfants le soir et moins de temps à organiser la maison »*. Quant à **Amélie** (en couple avec des enfants, vivant dans une maison de 110m² à Brive-La-Gaillarde, 19) : *« on est plus sereins dans la maison, on se sent mieux, on la range plus facilement, ça encombre moins l'esprit, au lieu de penser à ça on fait autre chose de vraiment important pour nous. »*

NOUVELLES PRATIQUES DE CONSOMMATION : Grâce à l'opération « Osez changer », les foyers ont adopté durablement de nouvelles pratiques de consommation

La plupart des foyers ont dit avoir changé leurs habitudes au cours de l'expérience en matière de consommation plus responsable. Par exemple, ils étaient plus d'un tiers à ne pas connaître de labels environnementaux et la grande majorité à en avoir une connaissance très vague et très peu de foyers connaissaient l'indice de réparabilité. **Alors qu'ils étaient 80 % à prendre en compte l'environnement et la solidité et durée de vie des produits comme critères d'achat, ils sont 100 % à la fin de l'opération.**

- **Les foyers, prêts à continuer leurs engagements après l'opération**

Lors de la 4^{ème} visite à domicile, les foyers devaient faire une liste d'engagements à réaliser par la suite. Si un peu plus de la moitié des engagements portaient sur la poursuite d'une démarche de tri et désencombrement (ranger, trier, désencombrer, organiser la maison, sensibiliser l'entourage à l'opération), près de la moitié portait davantage sur la consommation plus responsable et le fait d'éviter l'achat de produits neufs, notamment *« réfléchir 24h avant d'acheter un nouvel objet », « faire un objet qui rentre, un qui sort »* ou *« ne plus acheter neuf »*. **Certains foyers veulent éviter de se laisser tenter par le marketing et la publicité (par exemple, arrêt des notifications push) ou de faire des achats compulsifs.**

- **Le stockage, synonyme de gaspillage**

Au fur et à mesure de l'opération, les foyers associent de plus en plus le fait de stocker des objets inutilisés ou « faire dormir des objets » à du gaspillage. **Natacha** (personne seule sans enfant et vivant dans une maison de 58 m² à Châlette-sur-Loing, 45) : *« Ça a transformé mon état d'esprit. je me suis rendue compte en triant que les objets s'abîmaient et que si je les avais donnés ou recyclés tout de suite, ils auraient pu avoir une 2ème utilisation alors que maintenant, il faut les réparer, ils sont abîmés. Je pensais ne pas les gaspiller en les gardant alors que c'était le cas »*.

- **Le « besoin », une notion qui a évolué au fil de l'opération**

La notion de « besoin » est très importante car elle est souvent à la base d'un achat. Un consommateur pense avoir « besoin » d'un objet et l'achète alors qu'il s'agit parfois que d'une réponse à une envie. Et ce sont ces achats qui, cumulés, créent l'encombrement. Au moment du tri par catégories, les foyers ont été amenés à évaluer le nombre de jeans et de paires de chaussures. dont ils pensaient avoir besoin. **Ils se sont finalement rendus compte qu'ils n'avaient pas besoin d'autant et se sont posés des questions sur leur consommation.**

Par ailleurs, ils considéraient pour la plupart que surconsommer renvoyait à acheter *« sur un coup de tête »*, de façon compulsive, dans la recherche du dernier cri ou de la mode, sans justement *« avoir besoin »*. **Cette prise de conscience est la base d'une démarche vers une consommation plus responsable. Si les personnes se posent**

davantage la question « En ai-je réellement besoin », c'est un grand pas vers une démarche de vie plus sobre et plus responsable.

L'AVIS DES CHERCHEUSES

L'opération « Osez changer : Mieux consommer et vivre plus léger » de l'ADEME a été coordonnée avec l'expertise de chercheurs.

Valérie Guillard : Osez changer.... Une voie vers la sobriété matérielle

Professeure des Universités à l'université Paris-Dauphine, laboratoire Dauphine Recherches en Management (économie circulaire, comportements et pratiques à l'égard des objets de seconde main, pratiques de possession/dépossession/non possession (sobriété))

L'opération « Osez Changer » de l'ADEME révèle les relations que les personnes entretiennent vis-à-vis des objets et leurs relations aux autres et à la société. Le désencombrement au cœur de l'expérience pose en miroir la question de l'accumulation des objets, ses raisons (Je le garde au cas où ? Je ne sais pas où les donner ? à qui ?), ses lieux (de la cave au grenier), ses pratiques (en bazar ou stockés dans des cartons étiquetés). Se lancer dans une démarche de désencombrement peut signaler un pas vers la sobriété. Car, en y réfléchissant bien, accumuler c'est garder des objets qui, en les regardant différemment, sont des matières premières qui pourront servir à d'autres usages (les cartons amassés à la cave pourront servir, dans un esprit de permaculture, à couvrir le sol du jardin pour cet hiver).

Quoi qu'il en soit, désencombrer nécessite de lâcher les objets et, pour ce faire, de prendre conscience de la nature des liens qu'ils cristallisent à l'histoire des personnes, leurs manques, leurs blessures. Prendre conscience c'est se connecter à un lien intime, à ce que l'on ressent lorsque le home organiser pose la question de cet objet qui fait revivre ce moment de rupture dans la vie (la naissance du dernier, un être aimé, la maladie...). Prendre conscience est un exercice difficile qui demande une réflexion et souvent une verbalisation avec autrui. C'est précisément le cœur du métier de home organiser. Ces professionnels dont le métier convoque des thèmes délicats (intimité, argent, temps) accompagnent ceux qui en ont le courage pour (ré)apprendre, par les objets, à prendre soin d'eux (dans le sens des théories du care), de leur entourage, de leur environnement.

En savoir plus : Osez changer... Une voie vers la sobriété matérielle de Valérie Guillard. En annexe 3 de ce dossier de presse

Maud Herbert : Opération « Osez changer », conscientiser l'amoncellement des objets pour entamer un parcours de sobriété : constats et enjeux.

Professeure des universités, spécialisée en Marketing et culture de consommation à l'IAE Lille USM, Université de Lille

Cette opération met en évidence plusieurs éléments qui sont des marqueurs de la dimension sociale de la consommation. Les images, les paroles, les ressentis des participants à l'opération, en particulier le choc de voir leurs objets s'aligner après le tri, démontrent combien les objets nous envahissent dans une forme d'emprise matérielle et mentale.

Pour ne pas se sentir désemparé, il convient de prendre conscience que cette accumulation est le produit d'une interaction entre nos choix et les normes de notre société de consommation. Dès lors, la sobriété peut se penser non pas uniquement comme le fait de traquer le superflu et l'inutile dans nos maisons mais aussi comme la conscientisation de notre rapport aux objets et, plus globalement, comme la négociation à la baisse de cette

construction sociale qu'est le désir de consommer. Tout comme la consommation est sociale, la sobriété doit l'être aussi. Pour faciliter le délaissement et éviter le ré-encombrement, se mettent en place des pratiques transformatives, de manière très concrète dans cette opération. Elles visent à faire évoluer à terme notre habitus consumériste. Trier, ranger mais aussi connecter les flux entrants et sortants d'objets sont des clés de compréhension de nos comportements d'accumulation. Pour persévérer sur le chemin de la sobriété, il est important aussi que ces pratiques soient partagées dans le foyer, discutées avec des pairs, encadrées par des acteurs experts comme les home organisers, fluidifiées par des infrastructures et des services facilitant les mouvements d'objets dans et hors la maison. Les consommateurs sont aussi des inventeurs, ils sont capables de trouver leurs tactiques et de les partager de manière à conforter leurs actions et à les aligner avec leurs convictions.

Il est important de souligner un autre point crucial que cette opération met en évidence. La logistique domestique est au cœur de nos systèmes d'accumulation et donc au cœur de la sobriété. L'opération « osez changer » révèle la cartographie matérielle de nos intérieurs, nos pertes de repères et de contrôle de nos possessions. Le cas du textile est exemplaire en la matière. Parce que les vêtements débordent de nos systèmes de rangement classiques, ils colonisent nos espaces et nos têtes. Ils se stockent, s'oublie puis se rappellent à nous. Ce jeu du visible et de l'invisible brouille notre appréhension et la bonne gestion de nos possessions. Cela donne aussi l'occasion de dévoiler les mécanismes de l'obsolescence relative des objets et de penser leur déprogrammation et leurs modes de revalorisation, notamment par le biais des pratiques de l'économie circulaire, dans et hors les murs de nos maisons.

En savoir plus : *Opération « Osez changer » : Conscientiser l'amoncellement des objets pour entamer un parcours de sobriété : constats et enjeux de Maud Herbert. En annexe 4 de ce dossier de presse*

Marie Mourad : L'opération Osez Changer, une approche originale de la sobriété
Sociologue et consultante/chercheuse spécialiste du gaspillage et de la sobriété

Avec l'opération « Osez Changer : mieux consommer, vivre plus léger », l'ADEME a développé un dispositif original pour étudier et promouvoir la sobriété, reposant sur la coordination d'une équipe de 6 home Organisers et d'une équipe de chercheuses coordonnant la collecte de données qualitatives et quantitatives. Les 21 foyers participants ont tous eu un « choc » en triant et comptant leurs objets, alors même qu'ils n'avaient pas l'impression de surconsommer. Les résultats montrent que leurs objets répondent à des besoins fonctionnels mais aussi sociaux, forgés par des normes culturelles et sociales autant que par le marketing et la publicité, en plus de « cadeaux » qui n'en sont pas. Ces objets sont conservés faute d'y penser et de prendre le temps de s'en débarrasser. Certains sont stockés « au cas où », même si les foyers ne savent pas toujours répondre à « au cas où... quoi ? » Ce n'est qu'au fil des discussions avec leur home organiser qu'ils réalisent que leurs objets inutilisés, voire oubliés, pourraient servir à d'autres. Pour éviter ce « gaspillage », ils cherchent alors à leur donner une seconde vie. Cette démarche se révèle chronophage et fastidieuse, parfois décourageante, mais le bien-être qui en résulte en vaut la peine. Leurs logements sont « allégés », plus fonctionnels et agréables. Les participants se réjouissent de ne pas jeter « à la poubelle » et de revaloriser leurs objets symboliquement, en les donnant à des connaissances directes et indirectes et s'assurant de leur impact social, ou grâce aux ventes qui apportent une rétribution financière en plus de la certitude que l'objet va servir. Après l'opération, les foyers décident surtout de moins faire rentrer d'objets chez eux, en attendant avant d'acheter et en redimensionnant leurs propres besoins. Ils réfléchissent davantage à ce qui compte vraiment pour eux, interrogeant le rôle du travail et de l'accumulation par rapport à des activités non matérielles source de bonheur, centrées sur la sphère personnelle et familiale. Certains s'engagent dans de « nouvelles phases de vie » orientées vers la sobriété avec des rêves de « tiny house ».

L'accompagnement extérieur a joué un rôle clé pour mener ces démarches jusqu'au bout, d'autant plus que la « charge mentale » du désencombrement – comme pour d'autres pratiques de consommation plus

responsable – tend à reposer exclusivement sur les femmes, avec peu d'aide de leurs conjoints ou leurs enfants. Cela souligne l'importance de développer des réseaux de partenaires et relais locaux pour mener de telles démarches de façon collective. La promotion du désencombrement comme levier vers la sobriété doit aussi s'accompagner d'une réflexion sur les potentiels effets rebonds : le marché de l'occasion crée-t-il une nouvelle forme de surconsommation ? Que font les foyers de l'argent économisé grâce à la réduction de leur consommation ?

En savoir plus : *L'opération Osez Changer, une approche originale de la sobriété de Marie Mourad. En annexe 5 de ce dossier de presse*

QUELQUES RECOMMANDATIONS DE L'ADEME pour une consommation plus responsable

La consommation plus responsable ne se limite pas au fait d'acheter des objets labélisés ou éthiques. Elle implique de se questionner tout au long de l'acte de consommation et avant même d'acheter. 4 étapes clés peuvent être identifiées :



• AVANT L'ACQUISITION : QUESTIONNER SON BESOIN

Définir son besoin est essentiel pour utiliser au mieux son achat et pour être certain que l'objet acquis sera pleinement utilisé et utile à son acheteur.

- Bien réfléchir à son besoin avant d'acheter (méthode BISOU ci-dessous)
- Prendre du recul face au marketing. De même, résister à l'attrait du « dernier cri » et de la mode
- Eviter les achats sur un « coup de tête »
- Louer, emprunter, partager plutôt qu'acheter : inutile de s'encombrer d'objets que l'on utilisera que très peu



La méthode BISOU

Une méthode simple existe pour se rappeler des questions à se poser :

- B** comme **Besoin** : à quel besoin répond l'objet ?
- I** comme **Immédiat** : puis-je attendre ?
- S** comme **Semblable** : n'ai-je pas déjà un objet avec la même utilité ?
- O** comme **Origine** : d'où vient cet objet, en quoi est-il fait, est-il "responsable" ?
- U** comme **Utile** : est-ce vraiment utile, va-t-il m'apporter un réel confort essentiel ?

Si effectivement, l'objet vous semble répondre à un besoin, il est temps de se questionner sur la meilleure façon de l'acquérir.

La méthode BISOU a été créée par Marie Duboin et Herveline Verdeken

• LORS DE L'ACQUISITION : BIEN CHOISIR

Afin de limiter les impacts des objets, il est important de choisir ceux qui seront les mieux adaptés au besoin, les plus durables dans le temps et conçus dans de bonnes conditions sociales et avec les matériaux les moins nocifs pour l'environnement.

- une alternative à l'achat neuf : emprunter, louer, acheter d'occasion...
- Acheter des produits avec des labels environnementaux recommandés par l'ADEME qui garantissent que le produit est plus respectueux de l'environnement (<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux>)
- Choisir le bon dimensionnement de votre produit, en fonction de votre besoin et de votre usage

- Choisir un produit plus durable (facilement démontable, réparable, de qualité, robuste) (regarder l'indice de réparabilité)
- Acheter vos produits en tenant compte des étiquettes énergie (électroménager, TV...), et étiquette émission dans l'air intérieur (peinture, décoration...)
- Repenser l'achat de certains cadeaux : éviter notamment ceux qui ne correspondent pas à de vrais besoins ou qu'on achète en grand nombre
- Eviter l'achat de produits jetables,

- **LORS DE L'UTILISATION : BIEN ENTRETENIR**

La consommation plus responsable passe aussi par une utilisation adaptée et raisonnée de ses objets, pour les faire durer dans le temps, et moins consommer.

- Bien entretenir son objet (nettoyage, conditions d'utilisation adaptées...) pour allonger sa durée de vie ou pour limiter ses consommations (eau, énergie, etc.)
- Respecter les doses conseillées par le fabricant vous permet de faire des économies et aussi de ne pas nuire au bon fonctionnement de votre objet.
- En réparant vos objets, vous prolongez leur vie et vous évitez l'achat d'un équipement neuf
- Éviter de stocker pour réutiliser « au cas où » : c'est le cas notamment des vêtements que bien souvent, on oublie dans son placard

- **EN FIN D'UTILISATION : BIEN SE SÉPARER**

Une fois qu'un objet n'est plus utile à celui qui le possède, il est important de s'en séparer de façon la plus responsable possible.

- **MON OBJET EST EN BON ÉTAT ET PROPRE**
 - Don
 - Vente d'occasion
 - Troc
 - Partager, louer
- **MON OBJET EST À RÉPARER (CASSÉ, ABIMÉ, EN PANNE...)**
 - Réparer moi-même
 - Faire réparer
 - Donner non réparé
 - Vendre non réparé
- **MON OBJET N'EST PAS RÉPARABLE OU OBSOLÈTE**
 - Déposer à la déchèterie pour recyclage ou élimination
 - Déposer dans les bornes de collecte dans les rues ou magasins

En revanche, pour certains objets non réparables ou obsolètes, il n'y a pas d'autres solutions que de les apporter en déchèterie .

À noter, pour les jouets, les sports et loisirs, le bricolage et le jardinage il n'existe pas de filières de valorisation spécifique au moment où l'opération s'est déroulée. Ces filières à Responsabilité Élargie du Producteur (REP) seront mises en place dès le second semestre 2022

TUTORIEL - Comment se lancer à son tour dans l'opération « Osez changer : Mieux consommer et vivre plus léger » ?

Sans toujours nous en rendre compte, nous achetons et accumulons des tas d'objets, dont une bonne partie ne sont jamais utilisés. Or un objet n'est jamais sans conséquence pour l'environnement. Sa fabrication nécessite des matières premières et l'ensemble de son cycle de vie est source d'impacts cumulés : consommations d'énergie, émissions de gaz à effet de serre, pollution de l'air, de l'eau, des sols... Et même s'il est au final recyclé, ce sera au prix de nouveaux impacts. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons agir à notre échelle pour changer la donne. Comment ? En faisant le tri dans nos objets et en prolongeant leur durée de vie ! Prendre conscience de tout ce que l'on possède, mesurer les impacts induits et s'interroger sur ce qui est vraiment utile, c'est aussi un premier pas vers un modèle de consommation plus sobre et écologique.

1) Dresser votre plan de bataille

- Décider dès le départ quelle(s) personne(s) du foyer se lance dans l'expérience. Ne pas hésiter à associer les enfants. Cela peut être un bon moyen de les sensibiliser aux questions de consommation et de déchets.
- Trier pièce par pièce ou trier par catégorie d'objets. Se fixer des priorités dans les catégories à trier (vêtements ? équipements numériques ?...)
- Préparer des contenants étiquetés par destination : à donner, à vendre, à recycler, à réparer
- Organiser le tri et le désencombrement par un planning et des objectifs

2) C'est parti pour le grand tri

Parcourir son logement (y compris les espaces de stockage comme une cave ou un grenier) et en sortir tous les objets de la catégorie choisie, pour les mettre tous dans un même endroit. Cette première étape est cruciale pour bien prendre conscience de l'ensemble de ses possessions.

Afin de prendre du recul et de prendre conscience de la quantité accumulée, voici des questions que peuvent se poser les personnes :

- Est-ce que cela me semble plus que ce que je pensais ?
- Est-ce à quoi je m'attendais ? Ou plus ? Ou moins ?
- Est-ce que je pense avoir besoin de tous ces objets ?
- Est-ce que j'apprécie cet objet ?

3) À chaque objet sa seconde vie

Le choix des objets que l'on garde ou que l'on « sort » peut se faire à l'aide des questions suivantes :

- Est-ce que j'utilise cet objet ? Si oui, à quelle fréquence ?
- Est-ce que cet objet a de la valeur (sentimentale ou financière) à mes yeux ?
- Est-ce que je le trouve beau, esthétique ?
- Est-ce que j'apprécie cet objet ?
- Est-ce que cet objet m'inspire un sentiment positif ?

Si la réponse est « non » à ces 5 questions, alors l'objet peut être « sorti » du domicile sans hésitation !

Si la personne pense devoir le garder « au cas où », elle peut essayer de compléter la phrase : au cas où quoi ? Si elle n’y arrive pas, alors elle peut se séparer de cet objet.

- Identifier ce qui peut être donné, ce qui peut être vendu (en ligne, en boutique, de main à la main...), ce qui peut être donné à des associations ou lieux ressources (ressourceries, communauté Emmaüs, associations caritatives...), ce qui peut être réparé et ce qui ne peut vraiment plus être ni réparé ni réutilisé, qui devra alors être mis dans une filière spécifique de recyclage (en déchèterie, notamment).

DES SOLUTIONS POUR TOUS VOS OBJETS (ou presque !)

Les associations

Pour donner (Emmaüs, Secours populaire..., les ressourceries ou recycleries : ressourceries.info) ou échanger (les SEL, systèmes d'échanges locaux, sur annuairedessel.org).



Les lieux ou événements locaux

Les dépôts-ventes, brocantes et puces, vide-greniers...



Les ateliers de co-réparation

Pour réparer vous-mêmes avec l'aide d'un professionnel (associations locales ou Repair Cafés sur repaircafe.org/fr).



Les sites généralistes

- **Pour donner ou troquer** (donnons.org, recupe.net, jedonnetout.com, mytroc.fr, freecycle.org, geev.com...).
 - **Pour vendre** (leboncoin.fr, paruvendu.fr/mon-debarras, topannonces.fr, ebay.fr, wannonce.com...).
 - **Pour partager ou louer** (smiile.com, pwiic.com, kiwiiz.fr, jelouetout.com, leboncoin.fr...).
 - **Pour réparer** (apreslachat.com, commentreparer.com, chaînes YouTube spécialisées...) ou faire réparer (annuaire-reparation.fr, murfy.fr...).
- Il existe aussi des groupes Facebook dédiés au don, à la vente, à la réparation...



Les enseignes nationales

Les enseignes spécialisées dans l'achat/vente d'occasion (Troc, Cash Converters, Cash Express...) ou les enseignes traditionnelles qui le pratiquent (Fnac, Darty, Leclerc...).

Les déchèteries

Pour rapporter tous vos objets hors d'usage pour qu'ils soient recyclés ou éventuellement réemployés. En dernier recours, ils seront incinérés ou mis en décharge..



4) Et pour ne pas se réencombrer ?

- Bien réfléchir à son besoin (méthode BISOU ci dessous)
- Prendre du recul face au marketing. De même, résister à l'attrait du « dernier cri » et de la mode
- Louer, emprunter plutôt qu'acheter : inutile de s'encombrer d'objets que l'on utilisera que très peu
- Éviter de stocker pour réutiliser « au cas où » : c'est le cas notamment des vêtements que bien souvent, on oublie dans son placard
- Repenser l'achat de certains cadeaux : éviter notamment ceux qui ne correspondent pas à de vrais besoins ou qu'on achète en grand nombre

En savoir plus :

Tuto de l'ADEME : Comment faire de la place chez soi

<https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/5271-comment-faire-de-la-place-chez-soi-9791029719028.html>

Étude Osez changer : mieux consommer, vivre plus léger

https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/5284-osez-changer-mieux-consommer-vivre-plus-leger.html#/44-type_de_produit-format_electronique

L'ADEME EN BREF

À l'ADEME - l'Agence de la transition écologique -, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

ADEME

Tél : 01 58 47 81 28

Mél : ademepresse@havas.com

Service de Presse

155 bis, Avenue Pierre Brossolette
92541 Montrouge Cedex



Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines - énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... - nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

www.ademe.fr



[@ademe](#)

ANNEXES

SOMMAIRE

<i>Annexe 1. <u>EXPÉRIENCE FOYERS TÉMOINS</u>. <u>Laurent</u> : Partager pour moins posséder</i>	<i>25</i>
<i>Annexe 2. <u>EXPÉRIENCE FOYERS TÉMOINS</u>. <u>Charlotte et Julien</u> : Moins d'affaires, mieux en famille</i>	<i>31</i>
<i>Annexe 3. <u>AVIS DES CHERCHEURS</u>. <u>Valérie Guillard</u>. <u>Osez changer... une voie vers la sobriété matérielle</u></i>	<i>37</i>
<i>Annexe 4. <u>AVIS DES CHERCHEURS</u>. <u>Maud Herbert</u>. <u>Opération « Osez changer », conscientiser l'amoncellement des objets pour entamer un parcours de sobriété : constats et enjeux</u>.....</i>	<i>44</i>
<i>Annexe 5. <u>AVIS DES CHERCHEURS</u>. <u>Marie Mourad</u>. <u>L'opération Osez Changer, une approche originale de la sobriété</u>.....</i>	<i>54</i>

Annexe 1 :

EXPÉRIENCE FOYERS TÉMOINS
Laurent : Partager pour moins posséder

RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Laurent, 58 ans

Professeur de physique et informatique et sa fille, 8 ans

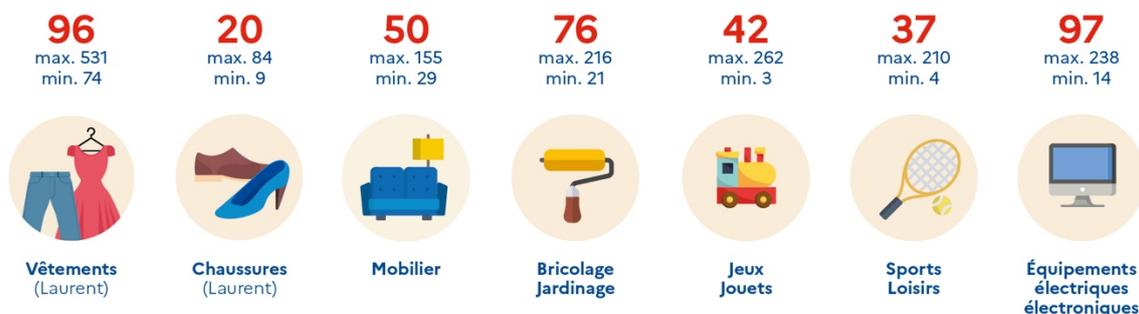
Célibataire avec garde alternée d'un enfant

Près de Nancy
Appartement de 70 m²

“
 Partager
 pour moins
 posséder
 ”

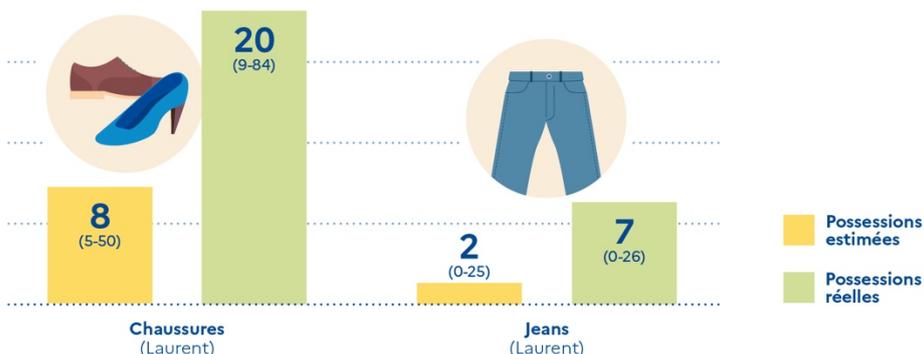
NOMBRE D'OBJETS DANS LE FOYER AU DÉMARRAGE

Les valeurs min. et max. sont les minimales et maximales parmi les 21 foyers de l'opération, sachant que certains ne sont constitués que d'une personne et d'autres de 5 personnes.



ESTIMATION DES POSSESSIONS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)





De gauche à droite : le cagibi avec du matériel de sport et bricolage, des jeux stockés dans le couloir qui empêchent de passer d'une chambre à l'autre, du matériel électronique.

UN « FEU D'ARTIFICE » DE JOUETS, « 10 000 CÂBLES », DES AFFAIRES « DANS TOUS LES SENS »

« Dans un petit appartement, je me sens submergé par les objets, même si en fait, j'en n'ai pas tant que ça ».

Laurent fait du tri et du désencombrement régulièrement mais a l'impression de ne pas avoir assez de place pour tout ce qu'il possède. Dès la première journée, il dit se rendre compte qu'il n'a pas seulement un problème de désordre mais aussi d'encombrement.

UNE PASSION POUR L'ÉLECTRONIQUE



Il dit avoir eu une phase d'achats « presque compulsifs » de tablettes, de caméra, etc. souvent d'occasion. Il ne cède pas à la tentation du « dernier cri » mais s'intéresse aux fonctionnalités, et a placé des câbles et chargeurs à divers endroits de la maison : « J'ai fait une petite boulimie de câbles ».

Il achète des produits avec des nouvelles fonctionnalités mais garde les anciens, par exemple

pour des souris (il en avait 9) ou des rallonges et multiprises achetées pour des occasions spécifiques : « Celles qui ont été remplacées je ne les ai pas jetées... ça ne m'est pas venu à l'esprit de me débarrasser de choses dont je n'avais pas besoin. C'est pas un concept qui m'était venu à l'esprit. C'est bête. [...] J'aurais un voisin qui me dit « j'ai besoin d'une multiprise, j'ai pas les sous », et moi j'ai une multiprise qui ne sert à rien, je lui donnerais... C'est dommage de laisser dormir les choses, mais cette notion de laisser dormir, je ne l'avais pas. ». Certains produits remplissent les mêmes fonctions (écrans, télévision...). Ils conserve certains produits pour leur « potentiel d'usage » même sans usage régulier : « le rare ne veut pas dire inutile ». Il dit avoir du mal à « lâcher » certains objets, comme des souris d'ordinateurs (en garde 5 sur 9).

TRIER, « PLUS ON LE FAIT, PLUS C'EST FACILE, APRÈS ÇA DEVIENT AUTOMATIQUE »

Le fait de tout rassembler est « étouffant », et le tri est fastidieux, « douloureux », et long notamment pour le petit matériel informatique. Laurent prend du temps pour « éprouver l'usage » avant de décider. Il relativise la peur de regretter de se séparer d'objets :

« J'ai peur de regretter et de chercher des câbles, mais je pourrai relativiser et me dire que j'ai viré 800 objets inutiles de

ma maison, donc pour un objet que je cherche tous les 6 mois ou tous les 3 ans... ça se trouve dans le commerce et pour beaucoup moins cher que me coûte ce stock ».



Les équipements électroniques pendant le tri

Il parle de « souffrance » de décider de se séparer d'objets, « qui ne sont pas là pour rien ». « C'est un réel déchirement, mais il nous conduit vers une liberté ».

« On se rend compte en se séparant de ses objets que c'est pas si compliqué ; les premiers objets c'est difficile puis plus on le fait, plus c'est facile, et après ça devient automatique. Le travail si laborieux au début est de plus en plus facile. Maintenant quand je regarde chez moi y a plein de choses qui vont dégager, je sais pas quand, mais elles vont dégager ».



Outils, vélo et machine à café à donner



Après le tri, il éprouve un **sentiment de satisfaction**, liée au sentiment d'aller vers plus de simple, d'essentiel. Il souhaite continuer à trier et désencombrer davantage, notamment d'autres catégories : « *c'est comme les langues étrangères, quand on en connaît deux, on apprend plus facilement le reste.* ». Il a par exemple beaucoup poursuivi le tri et le **désencombrement sur ses livres, ses médicaments et son épicerie**. Il considère qu'il **vaut mieux trop désencombrer que pas assez, quitte à devoir occasionnellement racheter quelque chose**, plutôt que garder des objets pour « *se rassurer* » qui ne servent pas.

UNE RÉFLEXION SUR SES POSSESSIONS ET LES POSSIBILITÉS DE MUTUALISATION

Laurent distingue :

- **Des objets « indispensables »**
- **Des objets non indispensables mais qui facilitent l'élaboration de certaines choses et apportent du confort, et qu'il possède** : bouilloire, râpe à légumes, balance, appareil pour cuire le riz, grille-pain, etc.
- **Des objets qu'il peut emprunter pour des utilisations ponctuelles** : un batteur, un aspirateur, un appareil à raclette, une imprimante, outils, matériel de sport, etc. « *Le nombre de fois où une imprimante c'est indispensable, c'est très rare.* »

- **Des objets dont il peut se passer** : télévision (« *elle me gonfle cette télé !* »), etc. Il souhaite se séparer de tout objet dont il ne s'est pas servi dans les 6 derniers mois **qui ne lui apporte ni utilité ni plaisir**.

Il est notamment dans une **démarche de partage avec sa voisine** pour « *se libérer des choses qu'il n'est pas indispensable de posséder seul.* ». En échange, elle utilise son micro-ondes et il lui prête du matériel électronique ou de bricolage : « *pour le bricolage c'est moi son référent !* » Il lui donne sa râpe à carotte car elle l'utilise plus souvent, et l'empruntera au besoin. Il remarque que beaucoup d'outils sont très rarement utilisés (jeux de clés, tournevis, etc.) et peuvent être partagés : « *Ma grosse perceuse que j'utilise jamais, elle serait mieux dans d'autres mains, et moi le jour où j'en ai besoin, j'emprunte. Un matériel non utilisé, c'est un matériel qui coûte.* »

Il aimerait qu'il existe **plus de solutions de prêt pour du matériel de bricolage, camping, de sport, etc. par exemple à l'échelle de quartiers**. En particulier, il regrette qu'il n'y ait pas plus de solutions de location ou mutualisation pour des **objets qui deviennent obsolètes**. Il a fait du parapente pendant 25 ans et avait du matériel de qualité, mais ce n'est plus possible de le vendre ou le donner aujourd'hui.

SE DÉTACHER D'OBJETS SOURCES D'ÉMOTIONS NÉGATIVES : « JE NE VAIS PAS M'ENCOMBRER DE CHOSSES QUI ME PLAISENT À MOITIÉ »

Au fil de l'opération et des discussions avec son accompagnante, Laurent se rend compte de l'importance des **émotions que procurent les objets** (liées à l'esthétisme, confort, fonctionnalité, etc.). Il se plaint de vêtement qu'on lui a « *refilés* » ou offerts en cadeau, et ne souhaite **garder que des objets qui lui apportent une utilité ou un plaisir** :

« *Je pourrais tourner avec 2 pantalons et demi, 1 gilet, 10 T-shirts. [...] Je me laisse influencer par des femmes et me retrouve avec des choses qui me plaisent moyennement. [...] Je freine des quatre fers, je dis à tout le monde je veux pas de cadeaux. Pour moi, les objets c'est une plaie.* »

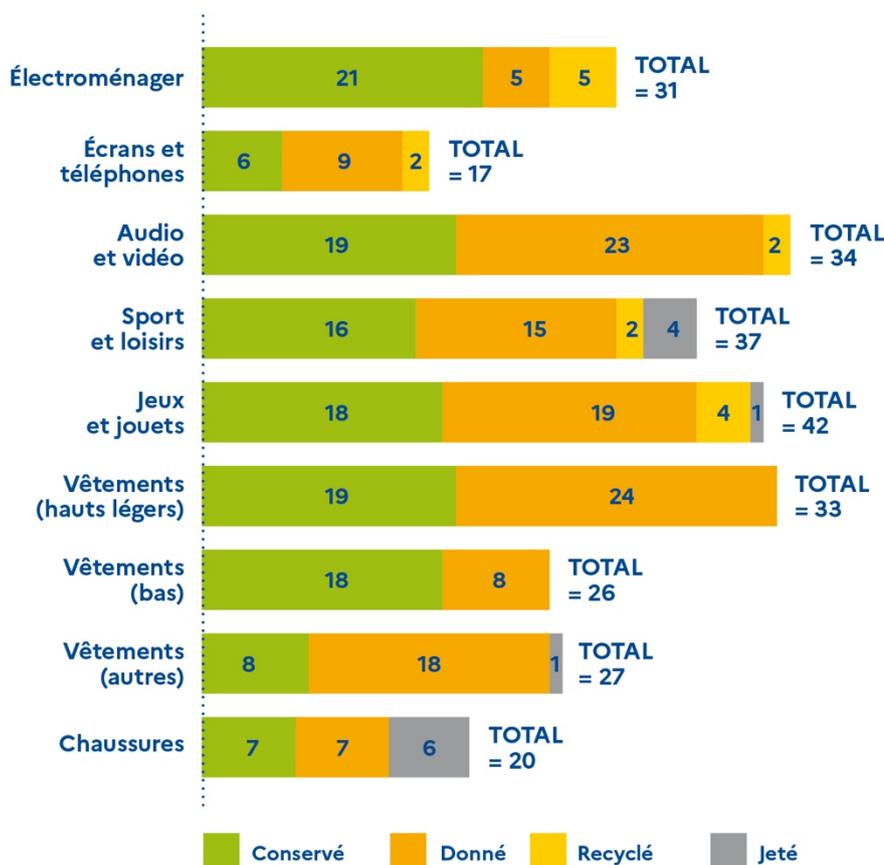
Il conserve certains objets par pression sociale, comme un rasoir, source de ressentiment : « *Il y a une pression sociale vis-à-vis du poil ! Je me sens coupable de participer à cette pression sociale. J'ai un peu honte de le garder. Quand la mère de ma fille vient, je préfère que ce soit rangé plutôt qu'en train d'être chargé : j'ai une culpabilité vis-à-vis de certains objets, j'assume pas totalement.* »

Il a aussi un **vélo elliptique source de frustration** : « *un machin énorme acheté pas cher sur le bon coin... Ce matin encore je me suis mis en short en me disant que*

UN DÉSENCOMBREMENT DE PLUS DE LA MOITIÉ DES OBJETS SUR CERTAINES CATÉGORIES

45%
des objets donnés

DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMENT



j'allais en faire ! C'est vraiment un truc qui m'encombre pour rien. Tous les jours je me dis il faudrait que j'en fasse ». De même, il se dit frustré d'avoir acheté un vélo neuf pour sa fille qui finalement s'en sert très peu.

Pour l'électroménager, il ne souhaite pas garder des objets qui ne lui conviennent pas vraiment et prennent la place d'autres objets qui pourraient davantage lui convenir. Il se réjouit de se débarrasser d'une machine à café qu'il ne conservait que pour des invités.

L'accompagnement est très utile pour prendre des décisions sur des objets sentimentaux, comme un ampli et une guitare qui appartenaient à un ami décédé, source de souvenirs et d'émotions négatives. Il s'en sépare progressivement.

L'opération pousse aussi à racheter quelques objets plus adaptés ou sources de confort, comme des vêtements qui lui plaisent. Chaque objet doit « mériter » son rôle et sa place dans la maison. Il est ému à l'idée de pouvoir enfin décorer sa maison pour la rendre plus agréable.

DÉSENCOMBRER : UNE PRÉFÉRENCE POUR LE DON ET LE CONTACT SOCIAL QU'IL PROCURE

Finalement, Laurent se sépare de la moitié de ses équipements électriques et électroniques. Sur 92, il en garde 46, en donne 37 et recycle 9. Il avait initialement prévu d'en vendre 2, qui ont été finalement donné et recyclé. Il donne aussi près de la moitié de ses équipements sportifs, des jeux et jouets, et plus de la moitié de ses vêtements.

Laurent donne quand il peut à des connaissances : la machine à café et l'ampli à des amis, de l'électronique à un ami informaticien qui répare pour donner à des jeunes, etc. Il apprécie les associations comme la Croix-Rouge ou la Recyclerie et l'« émulation avec le contact des gens qui travaillent dans ces lieux », qui aident à le « booster » :

« La Croix-Rouge accepte facilement les vêtements, ils m'accueillent à bras ouverts ; ils tiennent à ce que je vienne leur donner en mains propres alors qu'il y a une benne, ils ont envie de prendre soin des vêtements. Je suis rassuré de voir qu'ils ne vont pas finir en charpie... C'est la Croix-Rouge, des gens, des asso caritatives donc on a confiance ».

Les difficultés pour le don sont l'accès (école de parapente à 1h30 de route, livres lourds à transporter...) et le fait que certains objets ne sont pas « donnables » (La Recyclerie refuse les objets en mauvais état).



Des objets à donner ou recycler



De gauche à droite : étagère avec les jouets de Lou, jeux rangés dans sa chambre, et le couloir dégagé où il était auparavant impossible de passer car il était rempli de jouets. Les objets restants doivent en partie être donnés ou vendus.

Il préfère donner que vendre, sauf pour de grosses sommes : « je ne vais pas m'embêter pour 10€ ». Selon lui, la vente requiert un vrai « **service après-vente** » ensuite :

« **C'est un métier de vendre, parce que ça demande un vrai travail. Il se fait à plusieurs niveaux : la façon de vendre, que le produit soit conforme à la somme, et y a un service après-vente... C'est un souci d'honnêteté à qui tu vends la chose, il faut rendre des comptes, t'es pas débarrassé complètement. Tu peux toujours être recontacté derrière parce que la personne n'est pas contente** ».

UNE « NÉGOCIATION » AVEC SA FILLE DE 8 ANS

Sa fille avait beaucoup de jouets qui encombraient le couloir : des cadeaux de Noël ou anniversaire, des objets achetés avec son **argent de poche** : « **elle se fait avoir par la pub** ». Selon Laurent, il y a « des gros ratés » comme un chien robot qu'elle n'a jamais utilisé et autres « **cadeaux empoisonnés** » qui font du bruit.

Laurent est **agréablement surpris** et trouve que le **tri s'est bien déroulé** : « **Elle a bien voulu se séparer de certaines choses, s'est rendu compte qu'il y avait des jouets qu'elle aimait pas ou peu, et d'autres des coups de cœur** ». Selon lui, il est **plus facile**

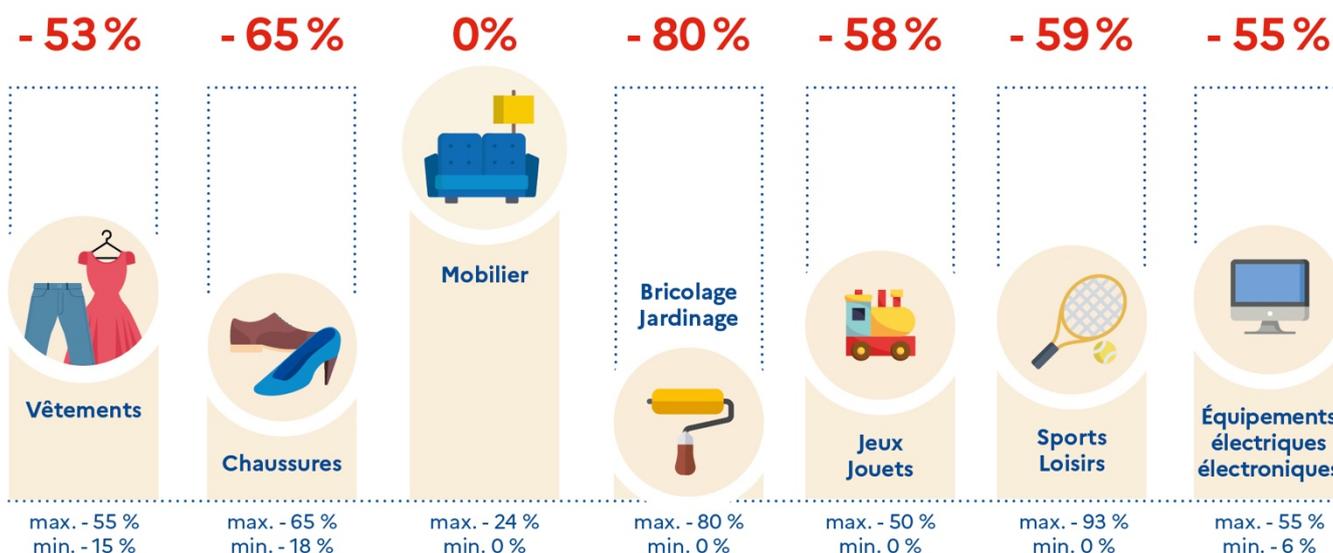
de la convaincre de donner ou de vendre que de recycler des objets dont personne ne va profiter.

Elle **refuse de se débarrasser de certaines choses et il « négocie »**. Par exemple, toutes ses peluches doivent rentrer dans une boîte : elle en met alors une grande sur son lit pour faire de la place dans la boîte. Elle a voulu garder une grande boîte de légos : « **si je vois que pendant un an ça ne sert pas, ça partira !** ». Laurent **cache une partie de ses jouets** dans la salle de bain pendant plusieurs semaines, puis lui fait remarquer qu'**elle ne s'en est pas rendu compte**, et elle accepte de faire un tri supplémentaire.

Finalement, **sa fille apprécie sa chambre bien rangée** et sans

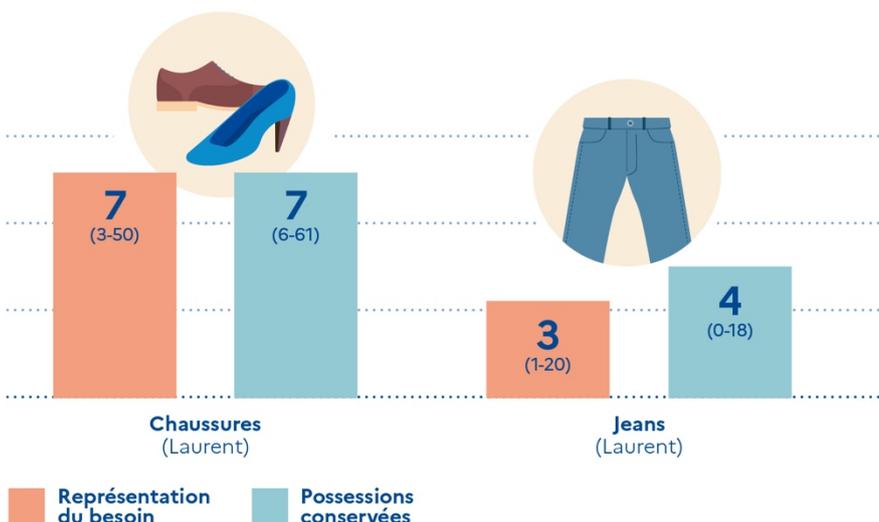
DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



superflu : ça « dégage le cerveau » d'avoir un espace rangé, elle peut retrouver ses jouets plus facilement. Il ajoute : « La cerise sur le gâteau : **quand je lui ai parlé de sous en revendant ses jouets, elle a eu un grand sourire, ça l'a beaucoup excitée. Son idée : racheter des jouets avec ! J'ai utilisé aussi comme argument le fait qu'un jouet qu'elle n'utilise pas soit utilisé par un autre enfant, pour le faire vivre, par exemple pour les poupées, personnages, etc.** ».

Elle s'approprie la démarche et s'est débarrassée de livres pour acheter des **BD d'occasion**.

UN NOUVEAU REGARD SUR LA SURCONSOMMATION

« **J'ai gagné à peu près 10 ans de réflexion. Tout seul ça m'aurait pris 10 ans pour avoir la même prise de conscience** ».

« Je n'avais pas du tout le sentiment d'être dans une surconsommation ; **maintenant que je vois de l'énergie et de la pollution dans chacun des objets, je vois ma surconsommation** [...]. La surconsommation, je voyais ça que comme une trop grosse consommation de consommables, mais je me rends compte que **ce qui n'est pas consommable doit être considéré comme du consommable**. Le mobilier par exemple, car ça ne

reste pas, a un moment donné ça devra partir... à part des meubles Louis XVI à mettre dans musée. Donc la surconsommation maintenant je l'étends à ça, **c'est un regard tout nouveau que j'ai** ».

Il évolue dans ses **pratiques d'achats** et de « **consommation responsable** ». Il souhaite prêter davantage attention à la **provenance** des objets, en plus de la fonctionnalité, la solidité/ durabilité, et l'esthétisme de plus en plus. Cela ne doit pas faire oublier le **côté pratique** : « **J'ai pas envie de devenir couturier pour me faire mes fringues** ». Il essaye de **limiter sa consommation de viande** pour des raisons environnementales, et d'**éviter les emballages**, même s'il trouve ça presque impossible pour l'instant car les emballages sont « **omniprésents** », « **c'est inadmissible** ». Il lui semble beaucoup **plus difficile de contrôler sa consommation alimentaire** :

« **J'ai l'impression que grâce à cette action j'ai pu balayer un spectre assez large des actions à faire. Il me reste à découvrir des choses que je ne connais et ne soupçonne pas, et donc je vais garder une certaine curiosité des actions possibles, des directions à regarder et à considérer pour améliorer mon éco responsabilité** ».

Laurent est surtout dans une démarche de « **désengagement** » de la société de consommation, cherche à « **éviter tout un système** », à « **se sentir moins happé par tout ça** » et à éviter des produits qui n'apportent rien, y compris pour l'alimentation comme « **30 variétés de boîtes de céréales au magasin alors qu'on peut juste mélanger flocons et fruits secs** ». Il ne souhaite **plus posséder des objets qui ne servent pas**, et parle de « **vigilance** » vis-à-vis des **objets qui entrent**. Il est aussi très important pour lui de **partager et mutualiser** pour que les objets servent au maximum :

« **J'y réfléchis à 10 fois avant de faire rentrer un objet chez moi maintenant !** [...] Je vais pas me réencombrer comme ça de sitôt ; dès qu'un objet rentre chez moi, je considère **toute la charge que ça va occasionner**. [...] Et s'il y a eu un impact, il faut que l'objet serve au maximum. C'est très important de **comprendre la pollution de l'objet dormant** [...] C'est comme si on le mettait à la poubelle s'il ne sert pas ».

Enfin, il souhaite **réinterroger ses besoins** et « **enlever, enlever, enlever** » : « **d'ici fin 2022, j'aurai viré encore beaucoup beaucoup de choses** ». Cela dépasse le cadre des objets de l'étude : « **j'ai choisi une voiture plus petite, c'est peut-être pas sûr que j'aurais fait ça sans cette opération, c'est vraiment global** ».

Cela tient aussi à une réflexion sur les **liens affectifs** aux objets et les **émotions** qu'ils procurent. L'opération a été un « **travail sur soi** » et il chemine vers le **minimalisme** : « **La maison est l'image de notre "intérieur psychique", elle est son historique. C'est une intégration de nos états mais nous changeons perpétuellement. Et qu'est-ce qui nous correspond finalement aujourd'hui ? C'est pas étonnant qu'on sache mieux qui on est et ce qu'on veut depuis qu'on a commencé ce tri** ».

Annexe 2 :

EXPÉRIENCE FOYERS TÉMOINS
Charlotte et Julien : Moins d'affaires, mieux en famille

RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Charlotte, 34 ans

Assistante en administration des ventes
(en congé parental)

Julien, 36 ans

Informaticien

Couple, 2 enfants de 3 ans et 6 mois.

Maison de 88 m² en périphérie de Nantes,
avec garage, cellier et jardin

“
 Moins
 d'affaires, mieux
 en famille
 ”

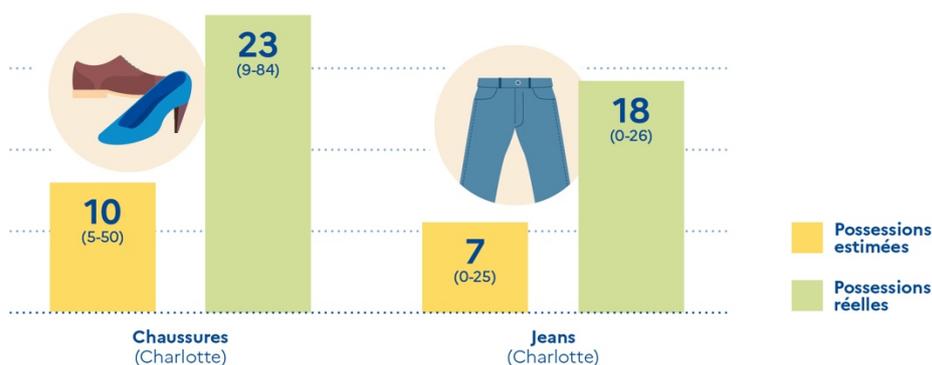
NOMBRE D'OBJETS DANS LE FOYER AVANT L'OPÉRATION

Les valeurs min. et max. sont les minimales et maximales parmi les 21 foyers de l'opération, sachant que certains ne sont constitués que d'une personne et d'autres de 5 personnes.



ESTIMATION DES POSSESSIONS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



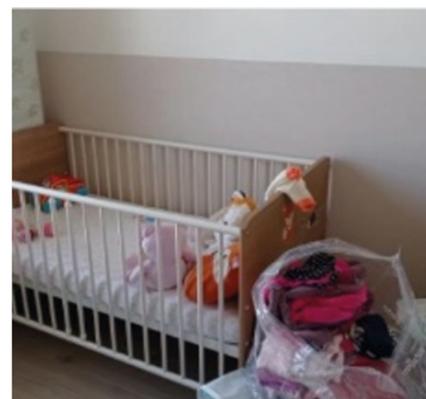
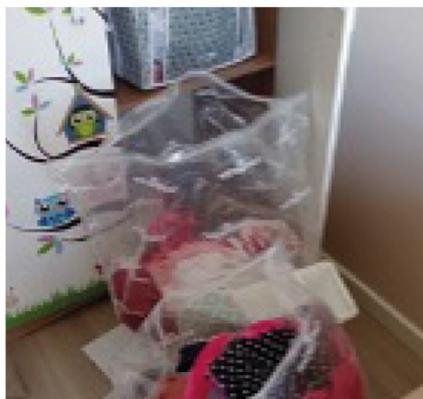


Figure 1 : Avant l'opération : de gauche à droite, des jouets stockés sous l'escalier, des vêtements et affaires de leur grande fille stockés pour la petite dans le placard et au sol dans la chambre.

« NOUS SOMMES ENVAHIS PAR LES JOUETS... ÇA ME SAOULE DE VIVRE COMME ÇA »

Charlotte et Julien ont **déménagé** quelques mois auparavant car ils se sentaient à l'étroit dans leur précédent appartement, à la naissance de leur deuxième fille. Ils ont été « **choqués par le volume d'affaires** » qu'ils possédaient, y compris des choses en double qu'ils avaient chacun de leur côté avant leur rencontre. Ils **n'arrivent pas à circuler dans leur garage** où sont stockés beaucoup d'appareils, outils et vêtements. Ils n'ont pas encore déballé tous les cartons et se sentent déjà **envahis et « esclaves » de leurs affaires**, qui les **encombrent physiquement** pour le rangement et le ménage, mais aussi **mentalement** :

« On se rend compte qu'on ne

peut pas ranger correctement quand on a trop de choses. On a **des trucs en plusieurs exemplaires ou qui font double** [...], on rachète des objets qu'on a déjà. [...] Nous avons aussi besoin d'**alléger notre charge mentale et de davantage profiter de notre vie de famille** ».

« On ne peut pas continuer comme ça », dit Julien. Même si leur appartement est plus grand, Charlotte plaisante : « on ne veut pas que ça recommence : c'est comme les sacs à main, plus ils sont grands et plus on en met. » Les deux **s'engagent en couple** dans la démarche.

DES DAUPHINS SUR DU PLASTIQUE ET DES NOUOURS GÉANTS ? NON MERCI

Charlotte et Julien sont gênés par les **cadeaux** qu'ils reçoivent,

notamment de la part de leurs familles pour leurs filles, comme des chaussures et vêtements jamais portés ou des jouets qui les encombrent. Il leur est très **délicat de limiter les cadeaux** à des choses dont ils ont besoin et qu'ils apprécient beaucoup, comme un lave-vaisselle qu'ils n'auraient pas eu les moyens de s'acheter.

Lors d'une journée dédiée au désencombrement avec l'accompagnante, les parents de Charlotte amènent leur fille de 3 ans au zoo et rentrent avec un **set de table en plastique** avec des dauphins. **Charlotte fond en larmes**. Julien leur explique qu'ils ne souhaitent pas d'autre objet, surtout ayant passé une journée fastidieuse à désencombrer, **mais il est difficile de trouver les mots pour faire passer le message**. Ils donneront le set de table à une ressourcerie, celui-ci n'intéressant



Figure 2. À gauche : L'ensemble des jouets avant le tri. À droite : Lorsque Julien dit à sa sœur « tu te rends compte que Soline avait 13 poupées ? » ; elle répond que c'est normal, que les filles vont jouer avec. Ils décident d'en donner et de diversifier pour que les filles jouent aussi avec des voitures.

plus leur fille 3 jours plus tard.

Ce set est le symbole de **cadeaux non désirés et parfois encombrants**, comme un tipi pour leur grande fille ou des ours en peluche géants, **reçus à chaque visite** de la famille ou **envoyés par colis** pendant les confinements. **Certains font doublon** comme des trotteurs ou cheval à bascule (dont certains restent chez les grands-parents), en plus de **« babioles »** ou **cadeaux surprises** qui finissent au recyclage :

« On est arrivés dans une maison plus grande, ils se sont dit c'est bon on peut vous offrir des jouets y a plus de place ! [...] Puis finalement ce qui m'a fait tilter : on se rend compte que notre fille ne joue pas avec la moitié des jouets qu'elle a. **Plus y en a et moins elle joue, elle ne sait plus quoi choisir pour jouer.** »

Le couple aimerait **avoir beaucoup moins** et par exemple **emprunter à une ludothèque**. Mais les cadeaux ne se limitent pas aux jouets, comme un **appareil de sport offert à Noël au couple** et toujours pas déballé 6 mois plus tard. Ils n'osent pas le revendre car il leur a été offert. Julien reçoit lui-aussi des cadeaux, parfois plus **impersonnels par l'intermédiaire de son travail**.



DES ACHATS RÉFLÉCHIS MAIS DES OBJETS SOUS-UTILISÉS

Charlotte et Julien se considèrent **« pas fortunés »** et font très **attention au coût** de leurs achats. Ils **n'aiment pas faire du shopping** ou suivre la mode et achètent (surtout en ligne) en promotion ou parfois d'occasion pour les filles, en prêtant néanmoins attention à la qualité. Charlotte a parfois recours à la **« fast fashion » pour des raisons financières**. Julien utilise ses **jeans « jusqu'au bout »** puis en fait des chiffons. Ils n'achètent pas de matériel d'occasion ou d'entrée de gamme mais des **produits neufs (ou reconditionnés) abordables avec des garanties**, par exemple chez Lidl. Ils **réparent** au maximum, même si cela est **très difficile** comme pour un aspirateur qu'ils ont le projet d'apporter en Repair Café.

Ils ont néanmoins **beaucoup d'objets très peu utilisés**, comme un gaufrier, un appareil à raclette, à crêpes, une friteuse, une tablette, un iPad, une machine à café, un épilateur et 3 tondeuses, du matériel de sport parfois encombrant (type vélo elliptique), des jeux vidéo et consoles issus de la **« vie de célibataire »** de Julien, quelques meubles et des chaises, du matériel de jardinage et bricolage, en plus de vêtements qu'ils gardent **« au cas où »** dans l'espoir de perdre du poids ou pour leur deuxième fille. Charlotte **regrette d'avoir accepté des sacs de vêtements** qu'on lui a donnés sans regarder leur contenu ! Dans certains cas, ils **ont dû racheter des objets qu'ils possédaient déjà** car ils ne savaient pas où ils étaient, ou ils ont **remplacé un objet et conservé l'ancien**.



Figure 3. À gauche : Pendant le tri. À droite : Du matériel informatique à vendre.

Ils ont essayé d'avoir recours à la location, par exemple pour un scarificateur pour la pelouse, mais ont acheté car le **prix de la location était plus cher que l'achat**, notamment sur Le Bon Coin. Elle souhaite mettre l'objet sur **« allovoisins »** pour le louer et rentabiliser l'investissement : **« C'est nul d'avoir un outil pour s'en servir deux fois par an, on n'a pas besoin d'un truc si gros. Mais la location chez un professionnel était 80 € la demi-journée. On se dit c'est bête de louer un truc le prix du neuf. »** (Julien)

LES OBJETS STOCKÉS : « DE L'ARGENT QUI DORT »

Pour Charlotte et Julien, **gagner de l'argent** en revendant des objets est une motivation importante. Informaticien de métier, Julien a notamment accumulé beaucoup de matériel qu'on lui a donné ou qu'il a récupéré, et qu'il va pouvoir revendre, comme des **dizaines de disques durs** à vider. Il en conserve certains depuis 10 ans alors qu'il en a acheté d'autres pour les remplacer.

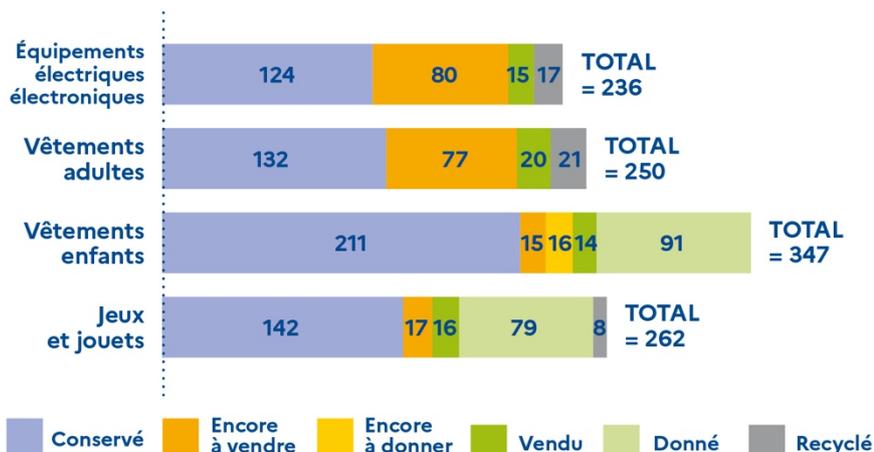
Au total, ils possédaient **238 objets électriques et électroniques** (et plus de 18 kg de connectiques). Ils souhaitaient en recycler 17 et **en revendre 95, dont 80 disques durs** sur le Bon Coin. À 25€ l'unité, ces disques durs seuls représentent un **gain potentiel de 2 000€**.

UN GRAND DÉENCOMBREMENT MALGRÉ LES DIFFICULTÉS À VENDRE

Charlotte et Julien choisissent de **se séparer de près de la moitié** de leurs vêtements, jouets et appareils électriques et électroniques (EEE). Néanmoins, ils **en conservent jusqu'à plus de 80 %** à la fin de l'opération car **jusqu'à 30 % d'objets sont encore en vente**, comme 77 vêtements adultes et 80 EEE. Le couple a davantage **recours au don pour les vêtements d'enfants** (30 %) et les jouets, et ils parviennent à donner presque tout ce qu'ils souhaitent. Ils se sont **séparés de**

55% des objets volontairement conservés, jusqu'à 34% encore en vente

DÉTAIL DU DÉSENCOMBREMMENT



103 jouets sur 262 (près de 40 %).

Le couple a mis plus de 200 annonces sur Vinted et des dizaines sur Le Bon Coin. Même si les ventes n'ont pas toujours fonctionné rapidement, ils ont gagné 1880 € à la fin de l'opération, qu'ils veulent utiliser pour un voyage : « une belle récompense ». Charlotte remarque que le montant dépasse largement un mois de salaire pour elle, et ils vont pouvoir rembourser plus rapidement leur crédit.

Ils ont aussi organisé un vide-garage qui n'a pas été une bonne expérience car ils ont fini par donner les objets pour s'en débarrasser et « voir le bout ». Ils se tournent vers le don lorsque « la tranquillité d'esprit valait mieux que la valeur des objets ». Ils donnent à une ressourcerie, le groupe facebook de la ville et GEEV, des amis ou voisins, et la borne Vétibox. Ils ont très peu confiance dans leurs déchetteries locales.

DES ESPACES LIBÉRÉS POUR UN MIEUX-VIVRE AU QUOTIDIEN

Charlotte et Julien ont passé plus de 80 heures à trier, ranger et désencombrer, mais ils sont ravis de l'espace libéré, notamment dans la pièce commune et les chambres des enfants. Ils peuvent désormais circuler dans le garage et faire le ménage facilement :

« Ce matin j'ai eu le temps de passer l'aspirateur, de passer la serpillère, de nettoyer la table... car y avait la place, en une demi-heure c'était fini » (Julien).

« J'en avais ras le bol ! C'est du confort, un bien être, avoir une charge mentale en moins, avoir une maison facile à vivre. Finalement, ça nous encombre physiquement mais ça nous encombre l'esprit aussi. » (Charlotte)

Au-delà des catégories concernées par l'étude, le couple s'est aussi débarrassé de plus de la moitié de ses DVD, CDs ou VHS, des loisirs créatifs, et de livres donnés à la ressourcerie. Ils commencent aussi à désencombrer leurs médicaments, papiers, souvenirs, photos, etc. Ils souhaitent aussi apprendre à leurs filles à ranger au fur et à mesure.

MOINS STOCKER ET MIEUX CONSOMMER

L'opération a fait prendre conscience à Charlotte et Julien que conserver des objets non utilisés, qui pourraient servir à d'autres, était du gaspillage. Cela les a fait réfléchir sur leur consommation en général :

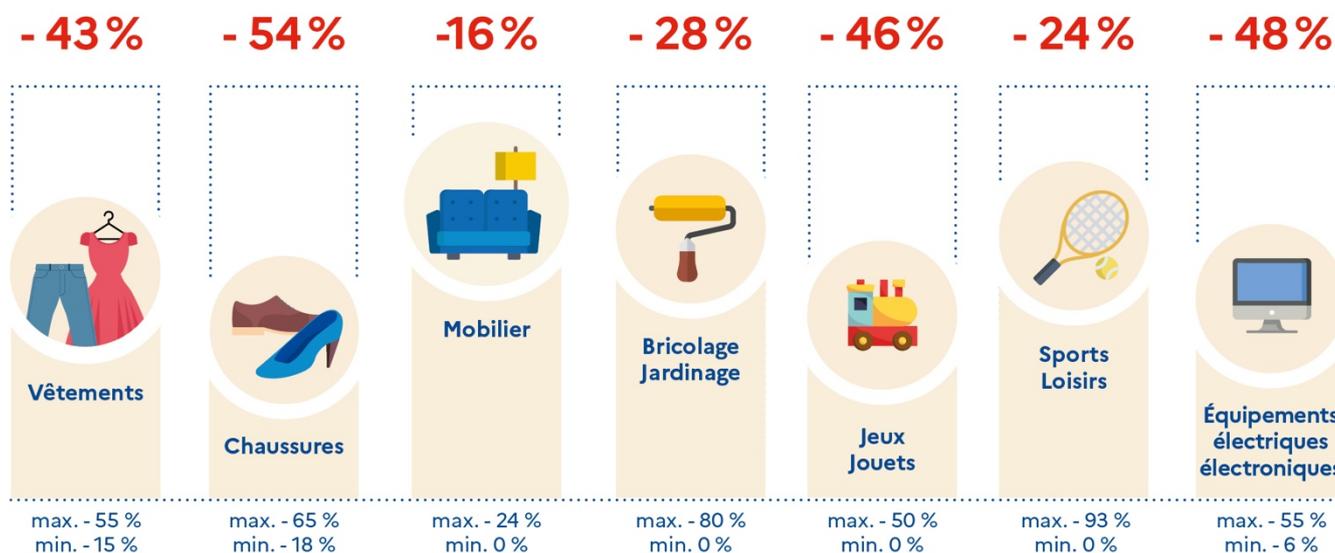
« Moi je ne pensais pas qu'on surconsommait, on n'était pas non plus des accros du shopping, on n'y réfléchissait pas trop » ;
« Je ne pensais pas qu'on était très consommateurs et je me rends compte que tout le stock qu'on avait, forcément c'est de la consommation aussi, même si c'est pas forcément nous qui l'avons acheté ou même si c'est des trucs récupérés, ou si c'est des choses



Figure 5. Ensemble des vêtements à vendre. Le foyer possédait 256 pièces de vêtements pour leur seconde fille et en garde 158.

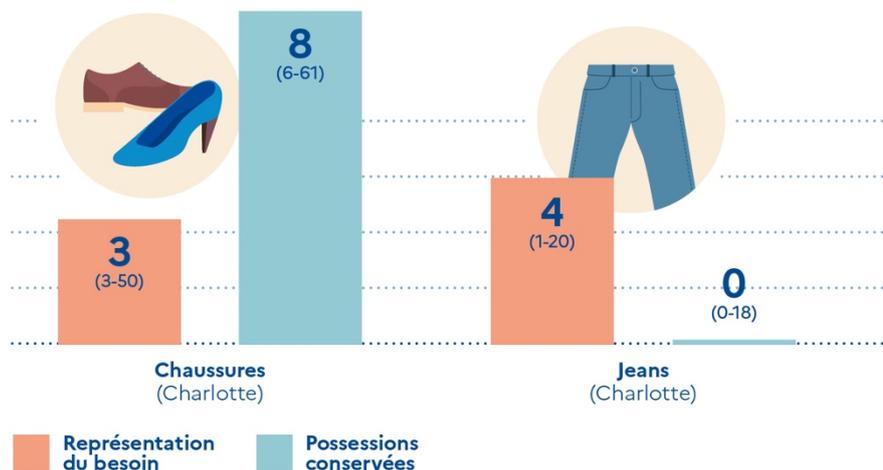
DÉSENCOMBREMENT FINAL EN POURCENTAGE

0 % signifie que tous les objets ont été conservés.



REPRÉSENTATION DU BESOIN VS. OBJETS CONSERVÉS

Chiffres : moyenne (minimum-maximum)



qu'on avait avant de s'installer. [...] Je me suis rendu compte qu'on en avait trop au cas où et qu'on en avait trop en quantité, trop en général, **trop d'objets possédés** par rapport aux objets utilisés. [...] **Enfin on était concernés par la surconsommation** ».

Selon Charlotte, il est désormais plus facile pour elle de se séparer des choses : « et au pire

si j'en ai besoin je le rachèterai ou je trouverai une solution ». Ils souhaitent surtout faire « un objet qui rentre, un objet qui sort », éviter les achats impulsifs, **réduire leur consommation et moins stocker**, réfléchir davantage en termes de « besoin » au sens de ce qui leur plaît ou leur est utile, qui **facilite le quotidien** : « trouver l'objet qui convient, pour avoir une maison qui plaît ».

Depuis la fin de l'opération, le couple a **emprunté certains objets** au lieu d'acheter (comme un rouleau à gazon) et renoncé à d'autres en y réfléchissant à deux fois, même si Charlotte a acheté quelques vêtements neufs. Pour ce dont ils auront besoin, le couple souhaite **acheter davantage d'occasion et reconditionné** (même si cela demande plus d'efforts, surtout par rapport



Figure 6. La pièce commune (salon) avant / après le désencombrement.

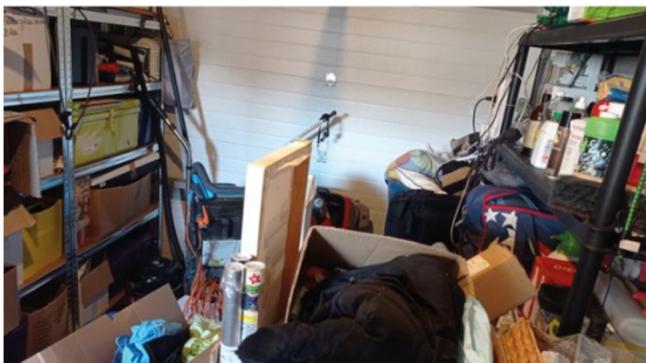


Figure 7. Le garage avant / après le désencombrement

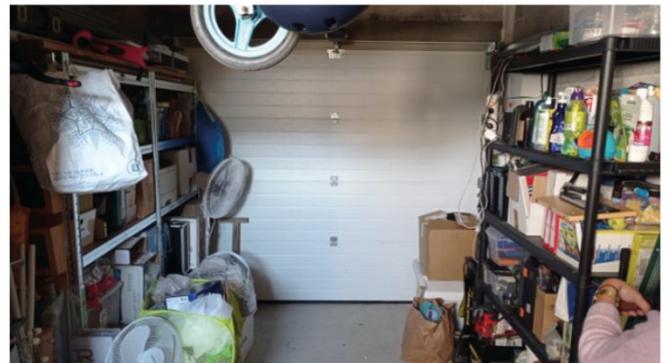


Figure 8. Les espaces initialement très encombrés : les jouets sous l'escalier (à gauche) et les vêtements du bébé en stock dans sa chambre, qui rentrent désormais dans le placard et ne sont plus à côté de son lit.



aux achats sur Amazon), **plutôt que des objets « durables »** ou « éthiques » qui sont souvent **« inabordables »** selon eux compte tenu de leur budget, notamment pour le textile. Ils ont ainsi acheté un système wifi reconditionné, et acheté ou récupéré un meuble, des jouets et des piscines gonflables d'occasion. Pour les achats alimentaires également, ils aimeraient **réduire leurs achats en gros (et leurs stocks)**, privilégier les

magasins de proximité, acheter en vrac, mais ils se sentent **limités par les aspects financiers** et l'effort supplémentaire par rapport aux achats en Drive. L'opération les a aussi poussés à réfléchir à d'autres aspects de leur mode de vie, comme utiliser moins la voiture.

Une de leur principale difficulté reste **d'oser davantage dire non** à la famille, de façon ferme mais « diplomate ». Leur première

fillette elle-même commence à dire à ses grands-parents qu'elle a trop de choses. Malgré tout, en quelques mois, **ils ont encore reçu une dizaine de vêtements, une peluche et deux jouets** en cadeau. Ils regrettent que leurs familles ne soient pas plus réceptives, même s'ils commencent à s'y intéresser comme la sœur de Julien qui a demandé la documentation de l'ADEME.

Annexe 3 :

AVIS DES CHERCHEURS Valérie Guillard Osez changer ... une voie vers la sobriété matérielle

Le sujet de l'encombrement aujourd'hui

La sobriété est un mode de vie, et, du côté des organisations un levier face aux enjeux climatiques et environnementaux (ADEME⁷). A l'origine, le concept de sobriété puise ses racines dans la tempérance⁸, vertu qui consiste à réduire la consommation dans différents domaines : l'énergie, l'alimentation, la mobilité, l'habitat (isolement et adaptation du nombre de mètres carrés au nombre d'habitants), la consommation matérielle. Plus précisément et plus concrètement, la sobriété consiste à mieux et à moins consommer et implique de se questionner sur ses propres besoins. Adopter un mode de vie sobre est difficile, c'est un cheminement qui demande du temps. La consommation est en effet une habitude prise/construite depuis plusieurs générations⁹. Elle est devenue une « addiction », nourrissant un manque, une émotion. Consommer est une manière de contrôler le monde et donc de « répondre » à « la crainte ancestrale de la mort et de la perte de contrôle : l'incertitude »¹⁰. S'acheter un blouson alors que l'on en possède trois dans son armoire permet de réduire l'incertitude concernant le fait d'avoir froid si l'hiver est rigoureux.

La consommation est gratifiante pour l'être humain et au-delà elle permet à l'individu de s'assurer une reconnaissance sociale, d'être affilié à la société. Une étude conduite par l'IFOP pour l'Association du Don en Nature (ADN) et la Fondation Jean Jaurès montre bien que, les classes sociales les moins favorisées sont frustrées de ne pas pouvoir consommer à la hauteur de ce qu'elles aimeraient. De plus, pour 38% d'entre eux, la consommation d'objets neufs leur permet « d'avoir une consommation similaire à celle de la majorité des français », pour 27% d'entre eux de consommer de manière digne, autrement dit un mérite, une estime, une considération.

La consommation est donc un moteur (dans le sens qui pousse à agir) plus ou moins fort chez tout un chacun. Une des conséquences d'une consommation qui ne se limite pas à ce qu'elle devrait, un besoin, conduit les individus à accumuler des objets, et à en accumuler au point où ils ne savent plus ce qu'ils possèdent et comment les gérer. Pour preuve : l'opération Osez Changer montre que les consommateurs pensent avoir, par exemple, deux fois moins de paires de chaussures que possédées. Ceci entre en écho avec d'autres études sur l'accumulation de matériel électronique : les consommateurs pensent avoir une trentaine d'équipements électriques et électroniques alors qu'ils en possèdent 99¹¹. Un des problèmes de cette accumulation est, au-delà d'un questionnement sur son sens, l'encombrement à domicile. Les placards sont pleins, les objets gênent, on s'y cogne, on voit tout ce superflu, ils deviennent poussiéreux, ils sont souvent en désordre encombrant l'esprit dans un contexte de télétravail où il faut trouver une place à chacun et une façon agréable de travailler au quotidien chez soi. Le domicile est, en temps de crise, un refuge, un lieu où il est possible de nidifier, de s'y sentir en sécurité mais aussi un lieu où l'on fait tout : travailler, faire du sport, manger, dormir, recevoir, etc.

7 « Favoriser la sobriété comme levier face aux enjeux climatiques et environnementaux nécessite de s'appuyer sur des scénarios de "vie future" certes sobres, mais aussi réalistes et désirables ; c'est un des enjeux des scénarios prospectifs que l'ADEME étudie et publiera à la fin d'année. » ARNAUD LEROY, PDG DE L'ADEME

8 <https://bibliothèque.ademe.fr/dechets-economie-circulaire/489-panorama-sur-la-notion-de-sobriete.html>

9 Baudrillard, Jean. "Fétichisme et idéologie: la réduction sémiologique." *Nouvelle revue de psychanalyse* 2 (1970): 213-224 ; Baudrillard J. (1970), *La société de consommation*, Paris, Denoël.

10 Sébastien Bohler, *Où est le sens*, p.37

11 Étude réalisée par Ecosystem.

En adoptant un cadrage par la sobriété pour analyser les pratiques de désencombrement, on peut se demander dans quelle mesure ces pratiques conduisent les consommateurs à moins consommer ? Est-ce qu'un accompagnement, par exemple par les home Organisers peut être un levier vers la sobriété matérielle via la prise de conscience de sa propre consommation ?

Trois points structureront cette analyse des données collectées dans l'opération « Osez Changer ».

- L'accumulation d'objets est-elle une voie vers ou à l'encontre de la sobriété ?
- L'entretien comme outil méthodologique de prise de conscience de sa consommation
- Le *care* comme philosophie d'une consommation sobre

1. Accumulation des objets et sobriété.

Des personnes, par exemple celles interrogées dans l'opération « Osez changer » ont des difficultés à se séparer des objets, ce qui les conduit à les garder, même si elles n'en ont pas ou plus l'utilité. Plusieurs raisons expliquent cette pratique d'accumulation¹². Les individus gardent des objets :

- **pour des raisons matérielles ou de praticité** : on dispose d'un très grand espace de vie, ce qui permet de stocker et de ne pas se confronter à la question du tri et du choix que cette question implique. La question du désencombrement est d'ailleurs différente selon que les personnes habitent à Paris/région parisienne ou en « Province »¹³. A Paris, les espaces sont petits ce qui conduit en permanence à chercher des solutions pour optimiser le lieu de vie. Les parisiens ont donc une « bonne excuse » pour faire appel à un professionnel dont l'organisation est le métier. En Province, les surfaces d'habitation sont plus grandes ce qui permet aux personnes de laisser s'épanouir leur tendance à « tout » garder révélant leur « addiction » au shopping. Socialement, cela peut donc être plus gênant de faire appel à un professionnel en Province¹⁴. Plus encore, il y a une inégalité territoriale concernant les dispositifs pour évacuer les objets de son domicile. Les résultats montrent qu'en milieu rural les mutualisation / prêts sont plus compliqués (distance, absence ou moindre accès aux équipements type ludothèques, lieux de partage, etc.). Ceci entre en écho avec d'autres recherches¹⁵ qui expliquent que les habitants en ruralité disposent de moins d'outils pour vendre des objets ou pour les donner par exemple ce qui est d'ailleurs contre-intuitif au regard du concept de sobriété, la ruralité étant davantage synonyme de sobriété, dans les représentations.
- **Par manque d'accès à des dispositifs permettant de se débarrasser de ces objets**. Les consommateurs ont des connaissances sur la présence de déchetterie, les accès à des plateformes Internet pour donner, vendre, troquer. Certains (50% d'entre eux) s'en servent pour vendre les objets même si les réticences sont parfois fortes selon les catégories d'objets mais aussi les âges et les catégories socio-professionnelles¹⁶. D'autres souffrent d'un manque d'accessibilité à ces dispositifs. Un découragement s'en suit alors, les individus n'ayant pas de solutions à leur portée pour s'en débarrasser « proprement ».
- **Par manque de capacités physiques ou matérielles pour le faire** : les objets sont lourds et encombrants, les individus ne disposent pas de moyens de transport pour les emmener en déchetterie, etc. ;

12 Pour une connaissance plus détaillée de la tendance à « tout » garder, voir : Guillard V., Garder à tout prix, une tendance très tendance, Éditions Vuibert, 2010.

13 L'opération Osez Changer porte sur des logements situés pour 41% en ville, 32% en milieu rural et 27% en périurbain, ainsi qu'une sous représentation des petits logements

14 Guillard, Valérie. "Comment prendre conscience du gaspillage des objets? Quand le travail des home organisers peut « soigner » les personnes." (2021).

15 Kemoun, Nathan Ben, Paul-Mathieu Caitucoli, and Valérie Guillard. "La déconsommation en ruralité comme axe de développement territorial?." *Revue d'Economie Regionale Urbaine* (2021): 5-24.

16 Selon L'ObsoCo, près de 60% des Français achètent au moins un produit d'occasion sur 12 mois et près de 50% sont vendeurs.

- **Pour des raisons psychologiques**, qui trouvent leur origine dans les relations aux objets. Les individus nouent des relations de différentes natures aux objets selon ce qu'ils représentent¹⁷ et ce **quelle que soit les catégories d'objets** (objets électroniques, vêtements, meubles, etc.). Les relations peuvent être **d'ordre instrumental**, conduisant à dire des objets « qu'ils peuvent toujours servir » et témoignent d'un besoin de contrôler l'environnement et « le futur » ; **d'ordre sentimental**, les individus peuvent garder leurs cahiers d'écolier ou leur doudou préféré pour se remémorer leur passé. L'accumulation permet de conserver une trace de soi, de qui ils sont devenus voire de transmettre des liens ; **d'ordre social**, les individus gardent pour autrui, car ils pensent, souvent à tort, que leurs enfants les prendront lorsqu'ils s'installeront chez eux (ou que leurs amis pourraient être intéressés). Combien de parents gardent vaisselle, linge de maison, petit électroménager (voire des meubles) pour leurs enfants qui préfèrent pourtant des objets qu'ils ont choisis, qui les caractérisent ? **d'ordre économique**, les objets sont gardés pour l'unique raison qu'ils ont été payés cher ou encore car leur possesseur pense qu'ils ont et/ou prendront de la valeur. Les répondants évoquent la difficulté à donner des objets qui pour eux ont encore une certaine valeur économique (« Rien que de savoir qu'un objet a de la valeur, c'est plus compliqué de mettre dans un sac à donner. » Jacqueline)

Pour l'ensemble de ces raisons, les objets sédimentent dans des placards, un grenier, une cave pendant des années, parfois une vie alors qu'ils pourraient être utilisés, valorisés par autrui. L'accumulation des objets rassure toutefois. Elle témoigne aussi d'une certaine fatigue, lassitude caractéristique de la société, « on assiste à un découragement plus profond ou plus pernicieux, affectant le sentiment même de l'existence »¹⁸. Le tri des objets demande de l'énergie à tel point qu'il est fait souvent par obligation, dans des moments de ruptures : déménagement, divorce, maladie parfois, décès, arrivée d'un enfant. Ces moments sont des moments de transition vers un autre soi. Comme l'explique Claire Marin¹⁹ à propos des moments de rupture : « se réaffirmer dans un mode d'être plus conforme à son vrai moi entraîne alors une profonde modification de l'existence » (p. 73). Les ruptures conduisent en effet à « une réelle transformation des schémas d'action et de pensée du sujet » (p. 14).

Le désencombrement dans le sens de réduire l'excédent d'objets encombrants physiquement et/ou psychiquement est-il pour autant une voie vers la sobriété ? Dans un sens, dès lors qu'il n'y a pas d'accumulation de propriété, on est dans un monde de sobriété. « Tout garder » peut toutefois être un **frein**, un **moteur**, mais aussi un **moyen** pour être sobre²⁰ :

- **un frein à la sobriété** dans le sens où avoir, posséder, acquérir sont des pratiques rassurantes et plaisantes. Acheter un vêtement et l'avoir sont des pratiques qui génèrent du plaisir, même s'il va finir dans un placard compléter une pile. Il est donc difficile de se priver de ce plaisir d'avoir (le choix).
- **un moteur vers la sobriété**, dans le sens où garder des objets inutiles peut devenir étouffant, gênant, remettant en cause le bien-être à domicile. La quantité d'objets gardés peut même devenir conflictuelle au sein d'un couple ou d'une famille. Faire du tri, vider, ranger et ne pas remplir le vide en achetant à nouveau des choses qui s'avèrent inutiles peut générer un vrai plaisir, celui de reprendre le contrôle sur sa vie comme le montre les entretiens conduits dans cette étude Osez Changer.
- **un moyen d'être dans la sobriété**, dans le sens où garder trois perceuses cassées pour en « bricoler » une nouvelle s'inscrit dans une démarche de sobriété, puisque cela évite d'en acheter une nouvelle. L'accumulation d'emballages en carton est une mine précieuse pour couvrir le sol de son jardin en hiver

17 Blandin, Bernard. *La construction du social par les objets*. Presses universitaires de France, 2002.

18 *Une société fatiguée ?* Comité d'experts Fondation Jean Jaurès, 2021.

19 Marin C., *Rupture(s)*, Éditions de L'Observatoire, 2019.

20 Guillard, Valérie. *Comment consommer avec sobriété: Vers une vie mieux remplie*. De Boeck Supérieur, 2021.

dans l'esprit de la permaculture. Plus encore, accumuler 216 objets de bricolage comme dénombrés dans l'opération Osez Changer peut révéler des pratiques de réparation, de confection d'objets en tous genres mais aussi une véritable capacité à les prêter voire à les louer, en somme à recourir à l'économie collaborative, qui s'inscrit dans la sobriété²¹. Il semblerait en outre que le matériel de bricolage soit « utile » aux répondants dans le sens où c'est l'une des deux catégories d'objets (avec les meubles) qui « sortent » les moins des domiciles suite à l'opération (-14% pour le matériel de bricolage).

En résumé, l'accumulation d'objets peut relever de la sobriété à **partir du moment où on sait à quoi ils vont servir** et/ou à partir du moment où les consommateurs vont savoir, **pouvoir et comment les transformer** pour qu'ils deviennent autre chose. Sinon, cela relève du gaspillage sans que les individus le verbalisent nécessairement de cette façon²². Passer du tout (« accumulation ») au rien ou au moins (désencombrement) ne permet en outre pas de réfléchir aux potentialités des objets, d'en connaître les possibilités de devenir. Passer de l'accumulation à la sobriété pose enfin la question de la capacité à se séparer des objets, d'en faire le deuil voire de s'amputer d'une part de soi. Un tiers, un professionnel, parce qu'ils font verbaliser le rapport aux objets peut faciliter ce passage : les *home organisers*²³.

2. L'entretien comme outil méthodologique de prise de conscience de sa consommation

Un home-organiser intervient en questionnant la relation que les individus nouent aux objets, ce que cette relation porte, ce qu'elle révèle d'eux-mêmes. Serge Tisseron explique que les objets sont des « placards psychiques » enfermant des blessures, douleurs, non-dits c'est la raison pour laquelle ils sont mis à distance de la partie vivante du foyer²⁴.

L'entretien est une situation qui permet de prendre conscience de la qualité et de la quantité des objets possédés. La conscience est une capacité à réfléchir à soi-même et au sens qu'on souhaite donner à ses actions, ses relations, sa vie. Pas de sens sans conscience. Pas de conscience sans restaurer des liens. Comme l'explique Françoise Le Hénand²⁵, les personnes qui ne trouvent plus de sens dans leur vie ne font que révéler leur manque de liens (et/ou de capacité à créer des liens). Elles ne parviennent pas à inscrire ce qu'elles vivent dans leur trajectoire de vie. La notion de lien, et au-delà du maintien de la continuité de ce lien semble fondamentale dans un monde dans lequel, comme l'explique Horst Kornberger²⁶ en l'illustrant dans le monde des abeilles, le progrès ne cesse de couper, de rompre les relations.

L'accompagnement par un home organiser s'inscrit notamment (mais pas exclusivement) dans cette problématique. Il restaure du lien aux objets, du sens à les garder ou à s'en séparer par une désadaptation, autrement dit par une différence : en les dénichant, en les déplaçant, en les mettant en scène (regroupement en

21 Cézard, Florian, Marie Mourad, and Steve Joncoux. *Bien vivre en zéro déchet*. Diss. Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie, 2017.

22 L'opération Osez Changer montre que : 86 % des foyers considèrent que stocker des objets non utilisés est une forme de gaspillage, contre 69 % pour la moyenne des Français

23 Guillard V., « Comment prendre conscience du gaspillage des objets ? Quand le travail des Home Organisers peut "soigner" les personnes de la surconsommation », in Guillard V., *Du gaspillage à la sobriété*, De Boeck Supérieur, 2019.

24 Tisseron, Serge. *Comment l'esprit vient aux objets*. Presses Universitaires de France, 2016.

25 Françoise Le Hénand, *La quête du sens*, Cahiers Jungiens de Psychanalyse, 125, 19-28. « La question du sens de la vie pour chaque être humain me semble étroitement liée à celle de la capacité d'établir des liens. Il s'agit tout autant de relier entre eux les différents aspects de l'expérience subjective consciente et inconsciente – sensations, affects, pensées, rêves, fantasmes – que de situer les éléments de l'histoire personnelle dans leur inscription spatiale et leur déroulement chronologique (le passé, le présent et l'avenir qui s'ouvre). Cette capacité de reliance des différents aspects de l'expérience est indispensable à leur intégration dans une cohérence et un continuum de la vie psychique ; elle permet l'articulation de ce qui advient dans le monde interne avec ce qui est vécu dans la réalité extérieure. Ce rapport à soi-même conditionne la possibilité et la qualité des relations que nous saurons entretenir avec les autres et avec le monde, notre capacité d'aimer » (p.20)

26 Horst Kornberger (2019), *Crise des abeilles, crise d'humanité, Pour une société de bienveillance*, Editions Yves Michel.

« tas », piles par catégories ; dans un lieu précis que ce soit la cuisine, la chambre, etc.²⁷). Piaget explique que la prise de conscience s'effectue par des désadaptations, des différences. Les individus vont alors, grâce à la verbalisation de leurs expériences avec les objets, exercer leur capacité de réflexivité entre ce qu'ils ont, font et leurs valeurs les conduisant à en prendre conscience.

S'agissant du cas particulier des vêtements, catégories largement possédées par les individus²⁸, une simple situation d'entretien devant les armoires en présence des répondants permet à ces derniers une prise de conscience de ce qu'ils possèdent mais aussi de la qualité de ce qu'ils possèdent. Les entretiens effectués dans le cadre de l'opération « Osez changer » font écho à d'autres entretiens réalisés à domicile sur le même sujet « *Ben je me rends compte que la moitié de mes fringues c'est de la merde. C'est du plastique. En regardant avec toi, même les fringues que j'aime et que je porte c'est quand même pas terrible quoi. Ou alors j'ai des fringues qui traînent dans mon placard et qui sont pas forcément de super qualité. J'ai beaucoup plus de choses dans ces matières synthétiques que ce que je pensais, et des matières que moi j'aime comme le cachemire en fait c'est hyper minoritaire dans mon armoire quoi* »²⁹. Ainsi, la situation d'entretien permet de révéler l'absence de prise de conscience des possessions mais aussi la méconnaissance des objets, notamment de ce qui les compose, où ils sont produits, comment ils sont fabriqués. Les achats sont souvent impulsifs, basés sur le style concernant les vêtements car nourrissant une image sociale ne laissant pas vraiment la place d'une réflexion sur ce qui les compose. En somme l'entretien permet de mieux appréhender leur caractère durable, dans la double acceptation de la durée d'utilisation et de leur rapport à l'environnement.

Le travail des home organisers génère ainsi un autre rapport au temps, temps nécessaire à la sobriété. En effet, dans une société habituée à ce que tout aille vite et que tout soit facile, qu'une solution existe pour tout, se débarrasser demande du temps, de la réflexion, des solutions différenciées par catégories d'objets. Les entretiens montrent bien les difficultés des individus à accepter de chercher, de passer du temps pour « jeter » des choses en surnombre. C'est d'ailleurs souvent vécu comme « une double peine » (celle du tri douloureux et de la solution tout autant difficile). Le travail des home organisers permet un ensemble de questionnements, des prises de conscience successives qui pavent la voie du cheminement vers la sobriété. Les démarches de simplification matérielle qui conduisent à s'alléger, à posséder moins d'objets invitent au final à soigner son environnement et par cet intermédiaire à (se) prodiguer du soin³⁰.

3. Le soin par le désencombrement des objets comme éthique de la sobriété

Trier, désencombrer puis ranger sont des pratiques qui apportent du bien-être, un sentiment de satisfaction. Les neurosciences expliquent que le cerveau, et plus précisément le cortex cingulaire est « un obsédé d'ordre et de contrôle, et de sens (...) créer des récits de sens qui organisent le monde et l'univers dans sa globalité est aussi un moyen de réduire l'entropie et le désordre »³¹ (p.64). Ces pratiques ont donc du sens dans un contexte désordonné (multiples crises). Le magazine *Géo* titrait déjà en 2016 (donc avant la crise sanitaire) parmi les

27 La théorie de la distance psychologique et des niveaux de représentation permet de montrer que plus un objet est distant, plus il est abstrait ; plus un objet est proche, plus il est concret. Les objets étant souvent placés loin du lieu de vie, ils sont souvent abstraits, ce qui explique leur oubli mais aussi que les individus ne les considèrent pas comme du gaspillage (Guillard, Valérie. "Le gaspillage perçu des objets: une analyse par les théories de la distance psychologique et des niveaux de représentation." *Décisions Marketing* 1 (2019): 11-32).

28 Les vêtements sont la catégorie d'objets la plus accumulée au domicile... et la plus consommée. 130 milliards de vêtements sont consommés chaque année dans le monde. L'industrie textile est le troisième secteur le plus consommateur d'eau dans le monde après la culture du blé et du riz. La production de textile utilise 4% de l'eau potable disponible dans le monde. 1,2 milliard de tonnes de gaz à effet de serre sont émis chaque année par le secteur du textile, ce qui représente jusqu'à 10% des émissions de gaz à effet de serre mondiaux (<https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-mode-qaf/>)

29 E. de Lamballerie et V. Guillard, (2020), *Conscience et prise de conscience des matières composant les vêtements : conséquences émotionnelles et attitude*, Congrès de l'Association Française du Marketing, En ligne.

30 Cherrier, H. (2009). *Disposal and simple living: exploring the circulation of goods and the development of sacred consumption*. *Journal of Consumer Behaviour: An International Research Review*, 8(6), 327-339.

31 Sébastien Bohler, *Où est le sens*, Pocket.

grands défis de demain, apprendre à faire le tri pour vaincre l'hyperconsommation : « dans ce monde livré au désordre et au chaos, commençons par nous alléger de ce qui nous encombre » (p.184).

Trier, désencombrer puis ranger sont des pratiques qui apportent du sens et qui restaure la notion de soin, posant implicitement d'ailleurs la question de la vulnérabilité, question présente dans l'espace public. L'autonomie « se développe toujours sur fond de vulnérabilité » dans des dynamiques d'interdépendance avec les autres³², « Étant toutes et tous des sujets fondamentalement vulnérables, nous dépendons constamment du *care* des autres ». Prendre part au travail du *care* — notamment dans la sphère privée — est un élément essentiel pour reconnaître sa vulnérabilité et sa dépendance aux autres et ainsi développer des dispositions essentielles à une éthique du *care*, telles que l'attention aux autres et la sollicitude.

Soigner les objets (ou se soigner de la surconsommation par un autre rapport aux objets) est une pratique de l'éthique du *care* qui dialogue avec la sobriété. Si l'on se réfère à la définition du dictionnaire³³, le soin est un « Souci, préoccupation relative à un objet, une situation, un projet auquel on s'intéresse » ou encore « Intérêt, attention que l'on a pour quelqu'un ». Ainsi, la façon dont les professionnels de l'organisation accompagnent les personnes à prendre soin d'elles par leur rapport aux objets font écho au cadre théorique de l'éthique du *care*^{34,35}. Au niveau des objets, on retrouve cette notion de soin qui fait partie intégrante de la sobriété. Cette dernière implique en effet que les individus se soucient des objets et des autres (*caring about*), en soient responsables (*caring for*) ; les soignent (*care giving*) par une meilleure connaissance, un entretien, un rangement adéquat, tout ceci dans l'optique de les faire durer, de moins en acheter. Ainsi, en (re)questionnant la relation aux objets, les home-organisers peuvent ouvrir la voie vers la sobriété et un autre rapport plus soigné à la matérialité.

Or, tout le monde n'est pas en mesure de s'occuper de soi, certaines personnes ont besoin d'aide, d'un accompagnement. Prodiguant de l'attention, de la responsabilité, de la prévenance, de l'entraide, les home-organisers répondent concrètement aux besoins des personnes qui sont embourbées dans l'hyperconsommation et ne peuvent s'en sortir seules.

Recourir à un home-organiser n'est toutefois pas aisé car il confronte les individus à trois domaines, si ce n'est tabous, du moins délicats et angoissants : **l'intimité, l'argent et le temps**. L'ouverture de leur chez-soi, de leur intimité, de leur territoire et de leur porte-monnaie peut être un frein majeur à un service méconnu qui pourtant est un levier vers la sobriété.

Biographie

Valérie Guillard est Professeure des Universités à l'université Paris-Dauphine. Elle dirige le laboratoire DRM, Dauphine Recherches en Management. Ses recherches, qui s'inscrivent dans l'économie circulaire, portent sur les comportements et pratiques à l'égard des objets de seconde main, pratiques de possession (accumulation d'objets), dépossession (don, vente, glanage, troc), non possession (sobriété) dans l'optique de réduire déchets et gaspillage. Elle a coordonné des contrats de recherche financé par l'ADEME : le contrat RECHANGE (Réticence à Echanger des objets), le contrat CONSCI-GASPI (Comprendre le gaspillage via sa conscientisation) ou encore SOBRADAME (Penser la sobriété). Elle a publié des articles dans les revues *Recherche et Applications Marketing ; Décisions Marketing ; Revue Française de Marketing ; Revue Française de Gestion ; Économie et Société ; Esprit ; Journal of Consumer Research ; Journal of Macromarketing ; Research and Consumer Behavior ; Consumption, Marketing et Culture et Advances in Consumer Research*. Elle a reçu un prix pour sa thèse portant sur les

32 Marie Garrau, *Politiques de la vulnérabilité*, Paris, CNRS Éditions, 2018, 358 pages

33 *Trésor de la Langue Française Informatisé*, dictionnaire CNRS

34 Gilligan, C. (1982). *Une voix différente*. Paris : Champs-Flammarion.

35 Tronto, J. (2009). *Un monde vulnérable, pour une politique du care*. Paris : La Découverte

consommateurs qui gardent « tout » (Prix pour publication de la FNEGE) qui a donné lieu à la publication d'un livre *Garder à tout prix, une tendance très tendance* (Éditions Vuibert, 2013). Elle a également dirigé deux livres collectifs sur l'accumulation d'objets intitulé *Boulimie d'objets, l'Être et l'Avoir dans nos sociétés* (Éditions de Boeck, 2014) et *Du Gaspillage à la Sobriété* (Éditions de Boeck, 2019). Son dernier livre s'intitule *Comment consommer avec Sobriété ?* (Éditions de Boeck, 2021)

Annexe 4 :

AVIS DES CHERCHEURS

Maud Herbert

Opération « Osez changer », conscientiser l'amoncellement des objets pour entamer un parcours de sobriété : constats et enjeux

L'opération « osez changer » a permis à 21 foyers de s'inscrire dans une démarche volontaire de désencombrement de l'espace domestique. Elle est remarquable en termes d'accompagnement de ce processus, à la fois grâce à l'encadrement de l'opération par l'équipe d'Agatte et grâce à l'intervention des HO à domicile. En proposant un processus séquentiel de tri, d'évaluation et de séparation des objets, expérimenté à plusieurs, mesuré de manière quantitative et qualitative, ce projet offre une plongée inédite dans l'intimité des foyers et met au jour les formes de conscientisation des problématiques d'amoncellement et les pratiques complexes de délaissement des objets chez les individus au sein de l'espace domestique.

Si le volume et la richesse des données collectées sont extrêmement prometteurs, les premiers résultats résonnent déjà avec des travaux scientifiques publiés ou en cours, ce qui permet de décrypter quelques éléments liés à la fois à la sobriété et aux processus de délaissement et de valorisation des objets qui peuvent en découler.

Ce décryptage s'articulera autour de 3 points majeurs :

- 1) La complexité du « chemin de sobriété » dans une culture de consommation encore largement dominée par les logiques d'accumulation des possessions ;
- 2) L'importance de comprendre la gestion logistique de l'espace domestique (qui sera ici explicitée dans le cas du textile) ;
- 3) Les mécanismes d'obsolescence des objets délaissés qui constituent un réel enjeu dans les stratégies de revalorisation des objets.

I. Devenir sobre, un processus complexe

Les premiers résultats montrent que le vécu de l'opération par les foyers volontaires n'a pas été un cheminement alliant une forme de libération des possessions au profit d'une élévation spirituelle de manière linéaire et sereine. Cela va à l'encontre de certains discours médiatiques qui lient directement (voire mettent en scène) la notion d'allègement matériel avec celle de la reconnexion spirituelle, nouvelle forme de bien être retrouvé par le biais du détachement aux objets (Marie Kondo, mode de vie minimaliste, raccourci médiatique autour de la notion de sobriété heureuse). Pourtant, nous avons affaire dans cet échantillon de foyers à des individus s'étant portés volontaires pour cette démarche, avertis et sensibilisés aux problématiques environnementales et présentant des niveaux d'étude élevés. Ce constat rejoint des travaux antérieurs qui montrent combien les réalités et les pratiques peuvent entrer en conflit avec les idéologies, croyances et intentions (Devinney et al., 2010³⁶). Bien que ces activités aient été longuement pensées et préparées en amont et encadrées par des HO, les difficultés rencontrées par les foyers témoins, notamment l'allongement des moments de tri (4,5 jours en moyenne mais jusqu'à 8 jours pour certains), l'investissement chronophage (en moyenne 17h pour le membre principal du foyer hors intervention des HO) démontrent un envahissement matériel évident qu'il est possible de qualifier d'emprise matérielle, en témoignent les évocations d'affect des foyers. Ainsi, les sentiments relevés au cours de l'exercice se traduisent par une forme de neutralité finale qui peut s'interpréter comme le résultat d'une succession de phases de pénibilité et d'enthousiasme comme cela avait été le cas dans une recherche précédente qui reposait sur des récits de vie et théorisait un « chemin de

³⁶ Devinney, T. M., Auger, P., & Eckhardt, G. M. (2010). *The myth of the ethical consumer*. Cambridge University Press.

sobriété » non linéaire et marqué par des étapes jalons où s'exprimait une forme complexe de gestion de ses désirs consommatoires (Gorge et al., 2015³⁷). Ces éléments de pénibilité sont corroborés par les sentiments minoritaires exprimés par les foyers : frustration, déprime, nostalgie, culpabilité.

Il ne faut toutefois pas s'arrêter à cet élément qui semble négatif mais prendre simplement le temps de reconnaître l'enclassement de ces démarches de sobriété dans une culture de (sur)consommation qui oblige les individus à négocier leur sobriété au sein du « paradigme social dominant » (PSD). En effet, les besoins, les attitudes individuelles et les croyances sont tous conditionnés par le PSD, c'est-à-dire un « ensemble de normes, de croyances, de valeurs, d'habitudes qui construisent une perception du monde commune au sein d'une culture » (Pirages et Ehrlich, 1974 : 43³⁸). Le PSD se caractérise par l'individualisme, l'abondance matérielle, la croissance économique et la foi dans le progrès technologique. Le PSD est renforcé par la société de consommation, qui met en valeur une rhétorique complexe sur les besoins et les désirs. Ces différentes valeurs conduisent à exercer une domination sur la nature qui va à l'encontre de projets écologiques. Ainsi, plusieurs recherches sur la consommation ont montré l'incompatibilité du PSD occidental avec la durabilité écologique (voir Kilbourne, McDonagh et Prothero, 1997).³⁹ A l'instar du choc que représente pour les foyers témoins le fait de trier et compter leurs possessions, il faut qu'ils puissent également prendre conscience que l'accumulation matérielle est le produit d'une interaction entre leurs choix individuels et des normes sociales qui transforment des désirs en besoins (Wilk, 2002),⁴⁰ avec l'appui de techniques marketing qui entretiennent cette confusion entre besoins et désirs (Belk, Ger et Askegaard, 2003).⁴¹ Au final, l'accumulation de possessions est aussi sous-tendue par un « désir de consommer » (Bauman, 2001 : 13)⁴² qu'il faut relativiser. Ce résultat renvoie également au fait que l'« habitus consumériste »⁴³ des individus doit faire l'objet d'expérimentations et de mise en place de pratiques alternatives pour penser son évolution vers le « moins ». En la matière, l'opération des foyers témoins est un bon exemple de moments de conscientisation, confrontation, renégociation et apprentissage de nouvelles pratiques transformatives.

Trois pratiques transformatives peuvent être relevées ici :

1) Le tri comme une pratique révélatrice de l'accumulation et l'occasion d'un questionnement du rapport aux objets

Les résultats et les réactions des participants à l'opération montrent combien la phase de tri agit comme un révélateur de la problématique d'amoncellement mais aussi du rapport complexe entretenu entre les individus et les objets, notamment, ce que l'on qualifie de vie sociale des objets. La vie sociale des objets s'appréhende par la circulation de ceux-ci entre les individus révélant leur valeur culturelle et économique. Du point de vue de la culture de consommation, au cours de leurs vies, les objets oscillent entre le statut de marchandise et le statut de possession. En tant que possession, l'objet reste dans la sphère domestique car le possesseur estime que ce qu'il en retire est supérieur à la valeur d'échange potentielle dans l'arène de la vie sociale particulièrement la sphère marchande. L'accumulation d'objets inutilisés illustre la tension autour du statut de l'objet : est-ce encore une possession ou est-ce de nouveau une marchandise ? Ou encore, cet objet n'est-il pas resté une marchandise sans parvenir à devenir une possession pleine et entière ? Ce statut ambivalent et flou pour les individus conduit ces derniers à repousser voire éviter la remise en circulation de l'objet actant son retour au statut de marchandise. Cette difficulté s'explique par le fait que bien que l'objet soit inutilisé et stocké,

³⁷ Gorge, H., Herbert, M., Özçağlar-Toulouse, N., & Robert, I. (2015). What do we really need? Questioning consumption through sufficiency. *Journal of Macromarketing*, 35(1), 11-22.

³⁸ Pirages, D., & Ehrlich, P. R. (1974). *Ark II: Social response to environmental imperatives*. San Francisco: Freeman.

³⁹ Kilbourne, W., McDonagh, P., & Prothero, A. (1997). Sustainable consumption and the quality of life: A macromarketing challenge to the dominant social paradigm. *Journal of macromarketing*, 17(1), 4-24.

⁴⁰ Wilk, Richard (2002), "Consumption, Human Needs, and Global Environmental Change," *Global Environmental Change*, 12 (1), 5-13.

⁴¹ Belk, R. W., Ger, G., & Askegaard, S. (2003). The fire of desire: A multisited inquiry into consumer passion. *Journal of consumer research*, 30(3), 326-351.

⁴² Bauman, Z. (2001). *Consuming life*. *Journal of consumer culture*, 1(1), 9-29.

⁴³ Herbert, M., & Collin-Lachaud, I. (2017). *Pratiques collaboratives et habitus consumériste: une analyse des mécanismes transformatifs de la consommation collaborative*. *Recherche et Applications en Marketing (French Edition)*, 32(1), 42-62.

il a bien (eu) une signification particulière et celle-ci entre en tension avec la perspective d'accomplir des rituels de désinvestissement (McCracken, 1986⁴⁴; Lastovicka et Fernandez, 2006⁴⁵) nécessaires à sa remise en circulation. Déclenché par un nouvel événement, ou par routine, l'activité de tri contraint l'individu à (re)découvrir certains objets et à prendre conscience de leur présence matérielle mais aussi de leur absence dans sa vie quotidienne. Les objets accumulés et entreposés restent en dehors de la vie sociale, en dehors de la conscience (Newell, 2018⁴⁶) et le moment du tri vient réveiller les forces (mémorielles, symboliques, émotionnelles...) des objets sur les individus et particulièrement parce que la dimension tactile (plus précisément haptique) de cette pratique peut raviver l'affect à l'égard de ces objets (Kilroy- Marac, 2016⁴⁷). Par conséquent, le choc ressenti par les participants relève à la fois d'une prise de conscience de l'étendue de leurs possessions mais également d'une forme de choc émotionnel avec les objets qu'ils peuvent (re)découvrir et littéralement « ressentir » à cette occasion. C'est pourquoi l'accompagnement de ces moments de tri (et plus globalement du chemin de sobriété) est une autre pratique transformative.

2) Trouver des partenaires dans la démarche, le rôle du collectif

Les recherches sur la frugalité témoignent de l'importance d'établir une distance critique entre les idéaux personnels et la contrainte exogène des idéaux de consommation, notamment la prise en compte du rôle du prix des objets dans leur accumulation (Schor, 1998⁴⁸, 2005⁴⁹). L'exercice de distanciation est par définition difficile, en particulier si l'individu s'impose cette discipline de manière solitaire. Le lien entre le sentiment d'une solitude émotionnelle et obsessive et des comportements de consommation addictifs a été documenté et montrent combien l'isolement peut favoriser la perte de contrôle et le désengagement des pratiques sobres (Cherrier, 2009⁵⁰). Les résultats et discours des participants à l'opération « Osez changer » suggèrent qu'il faut rester vigilant à d'autres types d'isolement dans la démarche de sobriété. La collaboration avec les HO (que ma collègue Valérie Guillard commente de manière limpide) démontre combien l'encadrement et les conseils pour désencombrer sont accueillis avec soulagement et sont, à eux seuls, une pratique transformative.

Les résultats démontrent le besoin d'identifier des relais et accompagnants de différents ordres. D'autres recherches ont déjà mis l'accent sur l'importance du collectif pour soutenir la sobriété sur le long terme (Gorge et al., 2015⁵¹). Ici, deux types de relais se distinguent, à la fois un relais domestique avec l'implication des membres de la famille et des relais externes, groupes de pairs, institutions et politiques publiques facilitatrices des pratiques de délaissement.

Concernant le relais domestique, comme pour d'autres pratiques responsables, c'est la figure de la femme (souvent associée à celle de la mère) qui prévaut dans ces résultats. Dans les candidatures, comme dans les foyers étudiés, sa place est prépondérante, elle devient celle sur qui repose la décision, l'engagement et l'action, révélant le subtil mélange entre une réalité des pratiques et une construction sociale performative de la femme plus « sensible » aux préoccupations environnementales et sociales (Elliott, 2017⁵²). Dans le cadre de cette opération, les soutiens en internes ou dynamiques familiales semblent fragiles et à conforter.

⁴⁴ McCracken, Grant (1986), "Culture and Consumption: A Theoretical Account of the Structure and Movement of the Cultural Meaning of Consumer Goods," *Journal of Consumer Research*, 13 (June), 71-84.

⁴⁵ Lastovicka, J. L., & Fernandez, K. V. (2005). *Three Paths to Disposition: The Movement of Meaningful Possessions to Strangers*. *Journal of Consumer Research*.

⁴⁶ Newell, Sasha. 2018. "The Affectiveness of Symbols: Materiality, Magicality, and the Limits of the Antisemiotic Turn." *Current Anthropology* 59 (1): 1–22.

⁴⁷ Kilroy-Marac, Katie. 2016. A magical reorientation of the modern: professional organisers and thingly care in contemporary North America. *Cultural Anthropology* 31(3):438–457.

⁴⁸ Schor, J. (1998). *The overspent american. Upscaling, Downshifting, and the New Consumer*. Basic Books.

⁴⁹ Schor, J. B. (2005). *Prices and quantities: Unsustainable consumption and the global economy*. *Ecological Economics*, 55(3), 309-320.

⁵⁰ Cherrier, H. (2009). *Disposal and simple living: exploring the circulation of goods and the development of sacred consumption*. *Journal of Consumer Behaviour: An International Research Review*, 8(6), 327-339.

⁵¹ Ibid.

⁵² Elliott, R. (2017). *Gender and green consumption: relational, practical, material*. *Journal of Consumer Ethics*, 1(2), 92-99.

En parallèle, les relais externes (filiales de recyclage, groupe de paroles, ambassadeurs locaux, lieux communs, réseaux) semblent rares ou remis en question par ces foyers pourtant sensibilisés à la cause environnementale. Le rôle des institutions et pairs reste à investiguer mais leur absence pourrait menacer l'amorce du chemin de sobriété que cette opération permet, car ce dernier doit être partagé sur le long terme pour être conforté.

3) Connecter les flux entrants et sortants pour penser un schéma global de consommation et mettre en place des tactiques de sobriété

L'opération foyers témoins est une opération qui vise aussi à faire prendre conscience de l'amoncellement matériel. À l'issue de ce projet, il semble important de souligner que la sobriété doit aussi se penser dans une logique de flux d'objets et de facilitation de leur circulation dans et hors l'espace domestique. En effet, l'amoncellement est aussi le produit d'une multiplication des modes d'acquisition d'objets combinée à une fragmentation des modes de délaissement. Les participants soulignent que leurs possessions découlent d'achat neufs ou d'occasion mais aussi de dons, de cadeaux (qui sont d'ailleurs parfois littéralement qualifiés d'« encombrants »). En parallèle, ils évoquent de nombreuses possibilités de stockage (le statut du « au cas où » revient dans plusieurs catégories de produits dont le textile) et de dépossession. Concernant les débouchés de délaissement, les participants évoquent plutôt des difficultés d'accès à des solutions satisfaisantes, des doutes sur les filières de recyclage et un découragement à l'idée d'une revente chronophage, le tout avec une nette disparité entre les ruraux et les urbains. En découle une déconnexion entre les flux entrants et les flux sortants qui favorise une dispersion des objets dans l'espace domestique et une accumulation matérielle systématisée. Soutenir à plus long terme les pratiques sobres, c'est aussi prendre conscience de la logique communicante de ces flux et les appréhender de manière conjointe. Cet élément demande non pas une discipline de rangement mais une fluidification de la logistique domestique dont nous reparlerons en point II. Dans la recherche de Gorge et al. (2015⁵³), le parcours de sobriété des individus convaincus montrait la mise en place de tactiques.

La philosophie de la sobriété peut être concrétisée par des expériences pragmatiques voire la mise en place de rituels. Cela permet :

- a) de se séparer pour de bon de produits symboliques par effet de substitution (par exemple la voiture qui reste au garage et qui finit par être remplacée par des vélos) ;
- b) de lier les produits qui entrent dans le foyer à ceux qui en sortent.

Ainsi, un répondant dans cette enquête de 2015 utilisait une boîte pour conserver des objets importants pour lui, tout en se lançant le premier défi de fermer cette boîte. La taille de la boîte (une boîte à chaussures) l'oblige à sélectionner. La sélection des objets est étroitement liée à la durée et l'utilité des objets de la boîte, c'est-à-dire au fait qu'ils entrent et sortent (flux). Après un an, s'il n'utilisait pas l'un des objets, il se promettait de l'exclure de la boîte et de s'en débarrasser. À chaque achat, un objet sort si la boîte ne ferme plus. Cet exemple montre combien les individus peuvent être créatifs pour concrétiser leur démarche de sobriété et surtout la pérenniser. Par ailleurs, elle fait écho à la logique des caisses de tri qui a été mise en place lors de l'opération « Osez changer » et qui a permis de concrétiser les attentes de débarrasage des foyers tout en mettant l'accent sur sa complexité. Le rôle des HO, dans la dimension de conseils organisationnels permettait de gagner du temps et de mettre en place des tactiques éprouvées et efficaces pour la suite.

Ces éléments mettent aussi en évidence le rôle crucial de la logistique de consommation domestique.

II. La logistique domestique au cœur des problématiques de sobriété

⁵³ *Ibid.*

Le projet « osez changer » met en exergue combien les espaces domestiques sont colonisés par les biens matériels. Les travaux en marketing montrent que la séparation avec un objet n'est pas un acte isolé mais un véritable processus au cours duquel l'individu va s'efforcer d'effacer ou transférer les significations conférées à cette possession (Young et Wallendorf, 1989⁵⁴ ; Lastovicka et Fernandez, 2005⁵⁵ ; Cherrier et Murray, 2007⁵⁶). Le rapport complexe et fluctuant des consommateurs à leurs possessions a conduit les chercheurs à investiguer la localisation de ces activités de séparation et de rétention ainsi que les tensions qui en découlent mais ce type de recherche reste relativement minoritaires. Dans cette opération, il est possible d'observer une cartographie matérielle dans les foyers et des dynamiques de stockage et de distanciation. Les objets s'entassent, changent de place et de fonction, s'accumulent, se regroupent ou au contraire sont disséminés dans l'espace domestique engendrant de la mise à distance temporelle et spatiale (Türe, 2014⁵⁷) et trahissant la présence de dynamiques relationnels entre les personnes et les objets dont elles souhaitent se débarrasser (Cherrier et Türe, 2020⁵⁸, Assima, Herbert et Robert, 2021⁵⁹).

Le cas du textile est particulièrement frappant et révélateur en la matière. En dehors du fait de porter ou non un vêtement, les pratiques de consommation autour du vêtement consistent également à les trier, les déplacer et les faire circuler. En ce sens, la garde-robe constitue non pas un lieu d'accumulation mais un espace de stockage temporaire, transitoire dans la vie des objets textiles (Gregson et Beale, 2004⁶⁰). Les photos de l'opération « osez changer » sont particulièrement intéressantes à analyser, elles révèlent la logistique de consommation c'est-à-dire « un système de pratiques qui façonne les flux de possessions de l'acquisition à la consommation puis à la séparation. » (Smaniotto et al., 2021⁶¹) au sein de l'espace domestique. Cette logistique a des effets qui permettent de comprendre plusieurs comportements et réactions relevés chez les foyers témoins :

1) Une cartographie domestique révélatrice d'un débordement matériel (une vague de textile qui s'infiltré dans les recoins de l'espace habité)

De nombreuses photos révèlent, sans grande surprise, des placards qui débordent mais aussi des systèmes de boîtes ou des stockages dans des coins de passage et/ou des pièces reculées (grenier/cave) où s'entassent les vêtements en attente de solutions. En accompagnant les ménages dans le tri, les foyers ont pris conscience de l'ensemble du textile présent dans leur maison. Après le tri, c'est plus d'un tiers du volume de vêtements qui pourrait partir de la maison, 35% ! Ce chiffre est très symptomatique de l'envahissement des ménages par les pièces de textile au cours des 20 dernières années. On le sait, en 20 ans, les consommateurs européens ont augmenté de 60% leur consommation de vêtements tout en les gardant deux fois moins longtemps⁶². On observe ici une confirmation de ce trop-plein de vêtements qui déborde de la zone de stockage « naturelle » (les placards familiaux) pour envahir les espaces libres de la maison qu'il s'agisse des zones de stockage conventionnelles (autres meubles de rangement, garages, greniers) ou moins conventionnelles (couloir, dessous de lits, escalier, chaises, lits d'enfant, cagibis). Il s'agit bien d'une forme de colonisation matérielle

⁵⁴ Young, M. M., & Wallendorf, M. (1989). *Ashes to ashes, dust to dust: Conceptualizing consumer disposition of possessions*. In *Proceedings of the AMA winter educator's conference* (pp. 33-39).

⁵⁵ Lastovicka, J. L., & Fernandez, K. V. (2005). *Three paths to disposition: The movement of meaningful possessions to strangers*. *Journal of consumer research*, 31(4), 813-823.

⁵⁶ Cherrier, H., & Murray, J. B. (2007). *Reflexive dispossession and the self: constructing a processual theory of identity*. *Consumption Markets & Culture*, 10(1), 1-29.

⁵⁷ Türe, M. (2014). *Value-in-disposition: Exploring how consumers derive value from disposition of possessions*. *Marketing Theory*, 14(1), 53-72.

⁵⁸ Cherrier, H., & Türe, M. (2020). *Value dynamics in ordinary object disposal*. *Journal of Business Research*, 116, 221-228.

⁵⁹ Assima C., Herbert M. et Robert I. (2021) *Slow fashion et mode circulaire : dynamiques de (re)possession dans le dressing*, *Congrès de l'Association Française du Marketing*, 19-20 mai.

⁶⁰ Gregson, N., & Beale, V. (2004). *Wardrobe matter: the sorting, displacement and circulation of women's clothing*. *Geoforum*, 35(6), 689-700.

⁶¹ Smaniotto, C., Emontspool, J., & Askegaard, S. (2021). *Consumption logistics and the ordering of market systems*. *Marketing Theory*, 21(1), 93-112.

⁶² *European Environment Agency (2015)*

car lorsqu'il s'agit de relater les effets du désencombrement, les foyers pointent rapidement les bénéfices retrouvés dans le logement (espaces libérés, retrouvés, reconvertis). Il est intéressant de noter que la colonisation est également mentale car ils parlent spontanément de lisibilité de leur espace de vie qui est très liée à l'éparpillement provoqué par une logistique domestique peu fluide.

2) Une logistique difficilement maîtrisée engendre un jeu du visible et de l'invisible ; du lisible et de l'illisible, brouillant la lecture des possessions.

Les verbatim et les photos de ces femmes atterrées par leur « rivière de chaussures » ou de ce participant qui « prend une claque » devant ses 137 T-Shirts empilés prètent à sourire mais résonnent avec des situations en définitive assez familières dans la population et que nous retrouvons dans d'autres recherches (Assima, Herbert et Robert, thèse de doctorat en cours). Comment en est-on arrivé là ? A quel moment ouvre-t-on son placard débordant de vêtements pour ensuite le refermer et s'écrier « je n'ai plus rien à me mettre ! ». L'explication est relativement simple, nous sommes incapables d'évaluer correctement nos possessions textiles car leur nombre et leur volume ont dépassé l'intelligible. Comme explicité précédemment, la cartographie domestique amène à cacher une partie des possessions à nos regards, à masquer leur volume total par éparpillement. Ils sont donc oubliés purement et simplement ou alors, ils représentent des unités dans un sac ou une boîte fermée dont l'existence n'est plus centrale à nos vies quotidiennes, ils sont poussés sur le côté de nos actions et routines domestiques et se figent dans l'espace et le temps. Quand bien même, s'ils se révèlent à notre regard, leur nombre et le nombre de combinaisons possibles entre les différentes pièces dépassent notre entendement.

Pour preuves de cette impossibilité à penser nos vêtements :

- a. **Un nombre de pièces de vêtements par individu qui dépasse la centaine.** Dans cette opération, le comptage montre entre 103 et 387 pièces par personne avant l'opération ; entre 50 et 310 après. Cela rejoint le chiffre moyen de 150 pièces (travaux avec Chantal Assima, en cours). Le nombre de combinaison possible entre ces pièces de vêtements dépasse l'entendement.
- b. **La sous-estimation (à voir si elle est « chronique ») des pièces que les participants déclarent posséder par rapport à ce qu'ils possèdent réellement.**
- c. **Le décalage entre ce qu'ils déclarent comme suffisant et ce qu'ils conservent au final.** (voir le cas des chaussures)

Tous ces éléments montrent qu'une logistique non maîtrisée de l'espace domestique (amplifiée par une déconnexion des flux entrants et sortants) brouille et accélère la perte de contrôle matériel et mental des individus sur leurs possessions. Dans les catégories étudiées, le contrôle des vêtements est particulièrement complexe, à la fois parce qu'ils font l'objet d'une consommation identitaire avec une symbolique sociale forte et aussi parce que les pratiques d'achat des vêtements ont été redessinées par les codes du marché de la fast fashion depuis plus de vingt ans, toujours plus et toujours plus vite (Ozdamar-Ertekin et al., 2020⁶³). Le défi est donc de faire réaliser qu'il est possible de ralentir les flux et la prise de conscience de la colonisation matérielle est une bonne clé d'entrée.

Dans ce contexte, l'optimisation des possessions existantes est un des enjeux majeurs de la sobriété. Dans le cas du textile, des intermédiations technologiques sont envisageables, comme les applications de management de dressing (Save your Wardrobe, Shaw & Duffy, 2019⁶⁴, 2020⁶⁵) ou des initiatives de coaching de dressing voire

⁶³ Ozdamar Ertekin, Z., Atik, D., & Murray, J. B. (2020). The logic of sustainability: institutional transformation towards a new culture of fashion. *Journal of Marketing Management*, 36(15-16), 1447-1480.

⁶⁴ Shaw, D., & Duffy, K. (2019). *Save Your Wardrobe: Digitalising Sustainable Clothing Consumption*.

⁶⁵ Shaw, D., & Duffy, K. (2020). *Save Your Wardrobe: Digitalising Sustainable Consumption: Further Insights*.

des options de dressing minimalistes. En effet, il ne faudrait pas que cette opération « Osez changer » se focalise uniquement sur le débarrassage, la sobriété est aussi un moment de reprise en main de la logistique domestique qui permet certes de débarrasser mais aussi d'optimiser.

3) La reprise en main logistique pour révéler le potentiel de revalorisation existant dans la sphère domestique

Dans cette opération, le tri vise à se séparer de l'inutile en passant par l'identification de ce qui est inutilisé. Pour autant, ce qui est inutilisé est-il inutile ? Cette opération révèle aussi l'ampleur des stocks dormants de produits (en particulier le textile) chez les particuliers. Ces derniers réalisent que stocker sans utiliser est une forme de gaspillage, ils soulignent une mécanique de conservation qui consiste à « garder au cas où » (voir ici les travaux de Valérie Guillard sur ce point) qu'ils considèrent finalement comme relativement délétère et dont ils souhaitent s'affranchir. Se pose ici la délicate question du statut des possessions que nous avons évoqué ci-avant. Il est possible de distinguer plusieurs statuts dans les objets délaissés. Dans le contexte des vêtements, le statut du « au cas où » opère dans une zone grise entre la possession pleine et entière (un vêtement porté et entretenu) et le statut de déchet (un vêtement délaissé dont le possesseur souhaite se débarrasser car il ne lui accorde plus de valeur ni personnelle ni marchande).

Actuellement, le discours médiatique majoritaire et les dynamiques de marché poussent les consommateurs à se séparer de leurs vêtements. Cette incitation conduit les consommateurs à privilégier la revente et, dans le cas où la démarche s'avère infructueuse, ils optent pour le dépôt auprès des opérateurs de collecte et de tri et/ou des entreprises sociales et solidaires représentant les acteurs majeurs de la revalorisation textile en France. Sur l'ensemble des vêtements mis sur le marché français chaque année, 40% vont être collectés, triés et répartis selon la qualité et le potentiel de revalorisation : 54% vont être exportés majoritairement en Afrique, Asie ou Europe de l'est, 33% seront recyclés en chiffons ou isolant, 8% vont être incinérés et en réalité seuls 5 % vont être revendus en France dans les friperies⁶⁶. Se séparer des vêtements a donc encore un coût environnemental et social, les conserver et chercher à les revaloriser par la réparation ou la transformation sont des pistes plus alignées avec la philosophie de la sobriété (travaux chaire Tex&Care, la chaire de la mode circulaire, projet Rezomodeco, ADEME). Ainsi, dans le cadre de cette opération « Osez changer », il ne faudrait pas que les foyers viennent à remplir à nouveau leur espace de produits de seconde main, ou fassent entrer et sortir des vêtements pour entretenir un rythme de consommation similaire aux schémas préexistants. Attention, il est évident que ces pratiques entraînent un « mieux » mais la sobriété qui puise ses racines dans la sobriété énergétique, c'est surtout s'orienter vers le « moins » (Villalba et Semal, 2018⁶⁷). Pour aider à ne pas retomber dans certains travers, il est possible de ne pas assimiler les produits inutilisés à des produits inutiles et de considérer que les poches de stockage sont des gisements de produits qui pourraient connaître une reconversion au sein de l'espace domestique par le biais des « R » de l'économie circulaire, qu'il s'agisse de les réparer ou de les réutiliser par une transformation (upcycling) (Assima, Herbert et Robert, 2021⁶⁸). Toutefois, les participants de l'opération précisent qu'ils se sentent démunis face à la réparation et la transformation, ce qui démontre aussi le potentiel d'innovation possible dans les services pour les acteurs de la mode circulaire.

Dans cette opération, les participants semblent réaliser que les possessions qu'ils ont rassemblées après le tri sont obsolètes. Si cela est parfois techniquement juste, cette vision peut être nuancée et met en avant l'importance de discuter les mécanismes d'obsolescence, notamment en vue des stratégies de revalorisation qui peuvent s'opérer.

⁶⁶ ReFashion https://refashion.fr/pro/sites/default/files/rapport-etude/RA-ECO_TLC_2018_web.pdf

⁶⁷ Villalba, B., & Semal, L. (2018). *Sobriété énergétique: Contraintes matérielles, équité sociale et perspectives institutionnelles*. *Quae*.

⁶⁸ Assima C, Herbert M. et Robert I. (2021) *The castaways in the closet : a goldmine for circular fashion ?* *Academy of Marketing Conference*, 5-6 July.

III. Une lecture de l'opération par les mécanismes d'obsolescence

Si dans les parties I et II nous avons pu dresser des analyses de la complexité de ce que ressentent et font les individus ainsi que l'importance des logistiques domestiques à l'œuvre dans la gestion de l'invasion des objets, dans cette partie il s'agira de s'intéresser à l'amont de la mise à l'écart c'est-à-dire pour quelles raisons un objet est délaissé. Plus précisément, dans le cadre de la sobriété dans la consommation, ce processus peut-il être réversible ?

La notion d'obsolescence programmée est assez répandue pour justifier la surconsommation impliquant un délaissement rapide des objets pour les remplacer par de nouveaux plus performants et désirables, elle est aussi identifiée comme une notion qui permet aux individus de s'emparer de la question de la surconsommation (Latouche, 2012⁶⁹). L'obsolescence programmée souvent invoquée par les médias et les organisations alertant contre le gaspillage repose sur les travaux anciens de Packard (1960⁷⁰) qui dénonçait la responsabilité des fabricants dans la fin de vie accélérée des produits par le biais de procédés techniques intégrés dès la conception. Cependant, les objets exposés dans cette opération « osez changer » ne font pas tous la démonstration d'une obsolescence technique. D'autres approches plus récentes de l'obsolescence (Granberg, 1997⁷¹; Cooper, 2004⁷²) indiquent qu'il existe en réalité deux types d'obsolescence : absolue et relative.

- L'obsolescence absolue est basée sur la durabilité intrinsèque du produit en fonction de sa capacité à résister à l'usure naturelle, à sa dégradation matérielle, et sa maintenance. Elle repose sur la responsabilité du fabricant bien que l'individu puisse influencer la durée de vie de l'objet en faisant le choix de l'entretenir ou le réparer.
- L'obsolescence relative apparaît lorsque l'individu compare et évalue l'objet avec les nouveaux objets existants sur le marché et peut se décliner en obsolescence psychologique (appelée également esthétique ou culturelle, il s'agit de changement des besoins ou des désirs), économique (dépréciation financière, le nouveau produit sur le marché coûte moins cher quela réparation) ou technologique (changement d'efficacité/qualité, innovation). La responsabilité de l'obsolescence relative incombe aux individus qui décrètent la fin de vie de l'objet par une séparation immédiate ou ambiguë par le délaissement au sein de l'espace domestique.

L'opération « Osez changer » montre les mécanismes d'obsolescence relative qui se mettent en place notamment dans le cas du statut « au cas où » de certains objets.

- L'obsolescence psychologique peut survenir dès l'acquisition ou pendant l'usage, l'individu est confronté à une incongruence entre son identité et les significations publiques attribuées à l'objet (Richins, 1994⁷³) et va envisager de garder l'objet non pas « au cas où » mais pour « le moment où » il pourra faire coïncider à nouveau ses significations privées et publiques. Dans le cas du textile, cela explique la présence, parfois nombreuse, de vêtements conservés dans la maison et que les individus identifient par un discours étiquette « ça peut revenir à la mode ». Les significations privées sont présentes (par exemple « j'aime cette veste/elle est de bonne qualité/elle m'a coûté cher ») mais les significations publiques sont suspendues (« elle n'est plus à la mode, je le sais / on m'a dit que j'avais l'air ringard / les médias disent bien que ce n'est pas le vêtement du moment »). Le mécanisme à l'œuvre est l'attente d'un raccordement entre les sphères privées et publiques (« vivement que les épaulettes reviennent dans les défilés de mode »), un temps d'attente alimenté par des discours de

⁶⁹ Latouche, S. (2012). *Bon pour la casse: les déraisons de l'obsolescence programmée*. Éditions Les liens qui libèrent.

⁷⁰ Packard, V. (1960). *The waste makers*. New York: D. McKay Co.

⁷¹ Granberg B. (1997), *The quality re-evaluation process: Product obsolescence in a consumer- producer interaction framework*. Stockholm: University of Stockholm, Department of Economic History.

⁷² Cooper, T. (2004). *Inadequate Life? Evidence of Consumer Attitudes to Product Obsolescence*. *Journal of Consumer Policy*.

⁷³ Richins, M. (1994). *Valuing Things: The Public and Private Meanings of Possessions*. *Journal of Consumer Research*, 21(3), 504-521.

réassurance (« de toute façon la mode est un éternel recommencement »). L'enjeu de sobriété est ici de contrer l'obsolescence psychologique en réduisant le temps de suspension par une intervention sur l'objet qui le replace dans la sphère publique. Les techniques d'upcycling en DIY et DIT ⁷⁴sont pertinentes en la matière.

Dans le cas de l'obsolescence économique, l'individu estime que les efforts à fournir pour réhabiliter l'objet ou s'en séparer sont trop élevés. Il diffère la prise de décision en laissant l'objet en latence. L'enjeu de sobriété est ici de proposer une solution qui met fin à cette latence. Il peut s'agir de réduire les freins à la réhabilitation de l'objet, notamment augmenter les compétences en réparation (à développer par soi-même ou avec d'autres, en ligne ou en club), l'accès à des infrastructures le permettant (Repair café, services de réparation et reconditionnement). Quant aux efforts à fournir pour se séparer de l'objet, les participants évoquent des craintes sur les circuits de délaissement ou des difficultés d'accès qui mettent à nouveau l'accent sur l'importance de disposer d'une bonne infrastructure de relais externes pour faciliter l'évacuation vers des acteurs qui pourront s'occuper eux-mêmes des étapes de revalorisation.

- Dans le cas d'obsolescence technologique, très souvent l'individu a remplacé l'objet par une version plus performante tout en restant attaché à l'ancien et il est en attente d'une opportunité où il pourra partager et transférer les significations privées qu'il a attribué à cet objet (Lastovicka et Fernandez, 2006⁷⁵). C'est sans doute pour cela que les foyers de l'opération mettent en avant leur préférence pour le don des objets avec la possibilité de rencontrer les nouveaux propriétaires et/ou de fantasmer la poursuite de la vie de leur don. L'enjeu de sobriété est de promouvoir une forme de réactualisation des significations privées au sein d'un autre foyer dans le cadre d'une plus grande circulation d'objets ayant plusieurs vies et donc plusieurs histoires.

Ces mécanismes démontrent que l'obsolescence a une dynamique propre, finalement pas aussi linéaire et fataliste que la littérature le souligne. Cela met aussi en évidence l'importance d'un écosystème d'acteurs et de solutions où les consommateurs sont en mesure d'être actifs dans la déprogrammation de l'obsolescence des objets et donc de leur accumulation au sein de leur foyer (Assima, Herbert et Robert, 2021⁷⁶).

Cette analyse sera poursuivie et pourra donner lieu à des pistes de sujets de recherche.

Biographie

Maud Herbert est professeure des universités, spécialisée en Marketing et culture de consommation à l'IAE Lille USM, Université de Lille. Depuis 15 ans, ses recherches portent sur les dynamiques de changement dans les schémas de consommation individuels, collectifs et systémiques, avec un focus sur la consommation plus responsable et les consommations alternatives et minoritaires. Elle adopte une approche sociologique de la consommation (Consumer Culture Theory) et privilégie les recherches sur le terrain pour accompagner les réflexions et les transformations écologiques et sociales.

Elle est la directrice de l'équipe recherche *Consommation, Cultures et Marchés* (laboratoire LUMEN, UR 4999) et co-fondatrice de la chaire de recherche interdisciplinaire *Tex&Care, la chaire de la mode circulaire*. Elle

⁷⁴ *Do It Yourself et Do It Together, par exemple achats de patron de reconversion des produits (Maison Jomi, DIY) ou des ateliers communs qui permettent d'apprendre à modifier ses vêtements (SlowMod, DIT) – projet Rezomodeco, ADEME.*

⁷⁵ Lastovicka, J. L., & Fernandez, K. V. (2005). *Three Paths to Disposition: The Movement of Meaningful Possessions to Strangers*. *Journal of Consumer Research*.

⁷⁶ Assima C, Herbert M. et Robert I. (2021) « Déprogrammer l'obsolescence avec les consommateurs : le cas du textile domestique ». *Journées Normandes de Recherche sur la Consommation, 18 et 19 novembre*.

travaille avec l'ADEME sur le projet REZOMODECO qui porte sur les nouveaux business models de la mode circulaire et leur appréhension par les consommateurs et participe à l'opération « osez changer ».

Annexe 5 :

AVIS DES CHERCHEURS

Marie Mourad

L'opération Osez Changer, une approche originale de la sobriété

Avec l'opération « Osez Changer : mieux consommer, vivre plus léger », l'ADEME a développé un dispositif original permettant d'étudier et de promouvoir des pratiques de « sobriété ».

Une méthode de « recherche-action » inédite

La particularité de l'opération reposait sur la coordination d'une équipe de 6 home Organisers, professionnelles de l'organisation formées aux enjeux de la consommation plus responsable, et d'une équipe de recherche rassemblant des spécialistes de l'engagement (Le Labe), de la sociologie du gaspillage et de la sobriété (Marie Mourad) et de l'économie circulaire (Decodex). L'équipe de recherche a conçu les outils de collecte de données qualitatives et quantitatives, incluant des questionnaires en ligne, un « journal de bord » hebdomadaire, des guides d'entretien et des grilles de tri et de comptage des objets. Les chercheuses ont ensuite formé les home organisers à la collecte des données sur le terrain. En accompagnant 21 foyers pendant 5 journées sur place, celles-ci ont pu tisser des relations très fortes avec eux, et accéder aux dimensions à la fois logistiques et émotionnelles de leur quotidien. Les informations collectées dans le cadre de l'opération et analysées par l'équipe de recherche sont donc extrêmement riches : les réponses aux questionnaires en ligne hebdomadaires (sur les objets, le temps passé à trier, les ventes, etc.), les grilles de comptage des objets, et près de 10 heures d'entretiens menés avec chaque foyer sur leur engagement dans la démarche, leur relation aux objets, le tri et le désencombrement, ou encore leurs ressentis sur l'opération. Cela représente plus de 200 heures d'entretien au total, enregistrés et analysés, en plus de courtes vidéos et de centaines de photos des foyers, de leurs logements et de leurs objets. Ces données pourront donner lieu à des analyses supplémentaires, et la méthode désormais éprouvée pourrait aussi être reprise auprès d'autres foyers.

Des résultats marquants sur l'acquisition et l'accumulation d'objets

L'opération Osez Changer apporte un éclairage sur les pratiques d'acquisition et d'accumulation d'objets, tout en confirmant les résultats de recherches précédentes. Les entretiens menés auprès des foyers révèlent tout d'abord que ces derniers n'ont généralement pas l'impression de « surconsommer » ou d'acheter davantage d'objets que ce dont ils ont besoin. Même si certain(e)s mentionnent quelques achats « impulsifs », ils considèrent le plus souvent que leurs objets sont nécessaires et répondent à des besoins pratiques. C'est d'ailleurs pour cela qu'ils doivent acheter parfois « dans l'urgence », en commandant sur des plateformes d'achat en ligne lorsque cela est plus rapide ou fonctionnel. La notion de « besoin » est néanmoins très subjective, certains considérant que « 11 paires [de chaussures] pour une seule personne, ça fait beaucoup. [...] on n'en met qu'une paire à chaque fois qu'on marche ! une paire pour dehors, une paire à la maison, 3 paires ça suffit. » et d'autres que « c'est bien d'arriver à une cinquantaine de paires ». Quelles que soient les quantités qu'ils possèdent, les participants à l'opération ont tous eu un « choc » au moment de rassembler et compter leurs objets, y compris ceux qui étaient invisibles ou oubliés. Cette prise de conscience, voire « déclic », est un moment clé dans la réflexion des foyers.

Les participants ressentent pour beaucoup une « pression sociale », des normes qui les poussent à acquérir des objets : des beaux vêtements, une machine à café à dosettes pour recevoir des invités, un rasoir électrique sous l'effet de la « dictature du poil » ou encore une toupie pour ne pas être exclu de la cour de récréation. Les normes sociales créent donc des « besoins » autant que des envies, et l'achat, en particulier d'objets neufs, est le moyen par défaut pour y répondre. Les alternatives à l'achat neuf, comme la location, la récupération, les

objets d'occasion ou reconditionnés, dont généralement moins connues et surtout moins faciles d'accès, comme le montrent aussi les recherches de Valérie Guillard. A l'achat d'objets neufs s'ajoute des objets imposés, comme les « cadeaux » qui n'en sont pas vraiment et dont se plaignent tout particulièrement les jeunes parents.

Les foyers tendent ensuite à garder ces objets, même lorsqu'ils ne s'en servent pas. Ils ne « prennent pas le temps » de trier, n'y pensent pas, « repoussent » à plus tard. Et alors même que d'autres travaux ont montré que l'on accumule davantage quand on a la place, en milieu rural⁷⁷, les foyers urbains ne sont pas en reste : le record du maximum de vêtements est détenu par l'habitante d'un petit appartement parisien, et l'un des foyers les plus encombrés de toutes les catégories d'objets habite une maison de taille moyenne (moins de 90m²). Sans l'opération, les foyers n'auraient pas forcément associé des objets stockés chez eux à du « gaspillage ». Ce n'est qu'au fil des discussions qu'ils se rendent compte qu'une grande partie des objets non utilisés, conservés « au cas où », pourraient servir à d'autres (et sont donc gaspillés). Les home organisers posent la question « au cas où quoi ? » et à faire prendre conscience que la situation ou raison hypothétique pour laquelle l'objet est conservé n'est pas toujours réaliste. Une participante rit elle-même sa réponse « au cas où je dois rentrer dans la clandestinité » pour conserver un ancien téléphone portable. De même, plus de la moitié des foyers conservent des vêtements dans l'espoir de perdre du poids, mais se rendent compte qu'ils ne porteraient pas les vêtements en question même si le scénario de perte de poids se présentait. Les objets conservés au cas où subissent une obsolescence relative décrite par Maude Herbert.

Les foyers tendent en outre à les conserver aussi par manque de connaissance et de confiance dans les filières de recyclage : « quand on voit les enfants fouiller dans les déchets à l'étranger... je préfère garder les téléphones dans mon tiroir ». L'opération rappelle ainsi l'importance de la communication publique pour renforcer la confiance dans les filières de revalorisation des objets.

Le désencombrement, une démarche qui ne va pas de soi

L'opération Osez Changer montre que trier et se débarrasser d'objets, mais surtout s'assurer qu'ils aient une seconde vie, ne va pas de soi. S'il veulent tous éviter de mettre des objets « à la poubelle » (ce qui les poussait d'ailleurs à les conserver), la démarche est difficile, fastidieuse, chronophage... au point que plusieurs foyers ont des moments de doute et de découragement. L'une parle d'un vrai « parcours du combattant » pour arriver à vendre ou donner ses objets. Même si les foyers ne connaissent pas toutes les alternatives possibles et découvrent tous de nouvelles façons d'allonger la vie des objets (des nouveaux lieux, associations, réseaux, etc.), l'obstacle est le plus souvent l'accessibilité et l'effectivité de ces solutions. Par exemple, les dépôt-vente ou associations refusent les objets, les acheteurs potentiels ne sont pas fiables, etc. Les foyers ressentent une frustration importante de passer beaucoup de temps, parfois sans succès, à essayer de se séparer d'objets sans les jeter. Ils aimeraient avoir accès à des solutions « faciles et pratiques », permettant d'apporter leurs objets « en tir groupé » sans « courir à droite à gauche » pour rencontrer un acheteur ou se rendre à un point de collecte.

Malgré tout, les foyers ont presque tous continué jusqu'au bout et sont très satisfaits du résultat. Ils prennent beaucoup de plaisir à donner des objets, surtout lorsqu'ils connaissent ou rencontrent la personne qui va utiliser l'objet, ou s'ils savent l'usage qui va en être fait par l'intermédiaire d'associations d'insertion, par exemple. Vendre des objets leur permet aussi de les revaloriser symboliquement, autant que financièrement. Les foyers se réjouissent souvent de savoir que leur objet va servir, même s'il ne rapporte qu'une somme modique (la valeur marchande des objets est en effet très fortement réduite dès lors qu'ils passent du « neuf » à « occasion », même s'ils sont en parfait état). Finalement, un seul foyer a abandonné l'opération en cours de

⁷⁷ Guillard, Valérie. "Comment prendre conscience du gaspillage des objets? Quand le travail des home organisers peut «soigner» les personnes." (2021).

route, en lien aussi avec des contraintes personnelles. Les autres ont même continué le tri et le désencombrement d'autres catégories d'objets au-delà de l'étude. Ils éprouvent une forte amélioration de leur bien-être, grâce à la « reprise en main de leur logistique domestique » décrite par Maud Herbert et la réappropriation de leurs espaces et de leur temps.

L'opération révèle le rôle clé de l'accompagnement. Les foyers ont reçu un soutien très important des home organiser par des rencontres régulières, des échéances, les méthodes et guides pour les aider dans leur tri et désencombrement en autonomie, et des contacts téléphoniques rapprochés. Sans cet accompagnement, le « passage à l'acte » du désencombrement est très difficile. Beaucoup de participants ont par exemple parlé de la démarche à leurs proches, qui expriment une très forte curiosité et ont même pour certains récupéré l'ensemble des documents et ressources de l'opération. Mais ils vont rarement au-delà de compter leurs chaussures ou de trier quelques vêtements. Pour un désencombrement en profondeur, l'existence de soutiens extérieurs ou de partenaires collectifs est cruciale faute d'un accompagnement individuel comme les foyers ont pu en bénéficier (et qui a un coût financier important). Par exemple, des réseaux d' « ambassadeurs » locaux ou des groupes d'entraide pourraient soutenir d'autres foyers dans cette démarche.

Faire du rangement, une affaire de femmes ?

Sur près de 200 candidatures à l'opération, près de 80% étaient des femmes. Sur les 21 foyers participants, il y avait seulement un homme seul et un couple d'hommes. Pour l'ensemble des 12 couples hétérosexuels participants, c'est la femme qui a principalement, voire intégralement mené la démarche de tri et de désencombrement. Certains conjoints y ont passé autant de temps que leur conjointe, mais beaucoup y ont passé moins de la moitié du temps, voire n'ont presque rien fait. Ce résultat est très marqué, et confirme ce qui a pu être observé dans des démarches « zéro déchet »⁷⁸ ou d'autres pratiques environnementales. Les participantes considèrent qu'elles portent la « charge mentale » du tri et du désencombrement, ce qui a aussi été observé par les home organisers dans leurs pratiques professionnelles. En plus d'être « responsables » du rangement ou du tri, elles doivent en plus dans certains cas « harceler » leurs conjoints ou enfants pour les aider, ou recevoir leurs reproches. L'opération a ainsi suscité des tensions dans certains couples, mais en même temps amené à réfléchir davantage à la répartition des tâches et des responsabilités.

Les femmes se sentent davantage « responsables » des objets, en partie parce qu'elles possèdent davantage d'objets de certaines catégories comme les vêtements et chaussures (37 paires en moyenne pour les femmes, contre 18 pour les hommes). Mais les catégories d'objets de l'étude concernent généralement l'ensemble du foyer (bricolage, électronique, mobilier...) ou les enfants (jouets) et n'est pas a priori la responsabilité des femmes. Par exemple, pourquoi les femmes ont-elles été les seules à effectuer le tri des vêtements des enfants ? Beaucoup se rendent responsables du tri et du désencombrement en raison de leur plus grand engagement dans la consommation plus responsable donc dans l'allongement de la vie des objets : « La façon de se débarrasser n'a pas d'importance pour eux. [...] Mon mari aurait amené depuis longtemps à la décharge » L'engagement des enfants est quant à lui inégal. D'un côté, certains adolescents sont très enclins à acquérir des objets neufs, comme des vêtements à la mode, des « gadgets » ou des téléphones dernier cri. Les plus jeunes reçoivent beaucoup de cadeaux, y compris de mauvaise qualité comme les jouets en plastique « de la pêche au canard ». Les occasions de recevoir des objets sont multiples et il est difficile pour les parents de les refuser : « Noël et les anniversaires sont les voies royales par lesquelles les jouets rentrent dans la maison », se lamente une participante dont les enfants ont insisté pour conserver 191 jouets sur 192 (tous sauf un pistolet en plastique cassé). D'autres parents se plaignent de la publicité ciblant les enfants. D'un autre côté, des adolescents et jeunes adultes sont engagés (parfois plus que leurs parents) dans des pratiques d'achat et revente d'occasion ou de réduction de la consommation.

⁷⁸ Cézard, Florian, Mourad, Marie et Joncoux, Steve, « Bien vivre en zéro déchet », Ademe, 2018.

De la consommation plus responsable à la sobriété

Le tri et le désencombrement peuvent freiner ou au contraire encourager des démarches de sobriété, comme l'a décrit Valérie Guillard. Les foyers engagés dans l'opération « Osez Changer » disent tous mener une plus grande réflexion sur leur consommation et leurs besoins depuis la fin de l'opération. Ils ne souhaitent pas seulement « acheter autrement », mais réduire leur consommation en général et acheter moins. L'un de leur principal engagement est d'attendre 24H avant chaque achat, par exemple en laissant son panier en suspens pour un achat en ligne : et plusieurs disent avoir ainsi déjà évité des achats inutiles. Une autre résolution des foyers est d'acheter davantage d'occasion, et la majorité s'y est mis : « c'est facile, il suffisait d'y penser ». Le changement devient plus difficile dès lors qu'il s'agit de faire évoluer des normes sociales, comme par exemple les normes autour des cadeaux. Les proches ne sont pas forcément prêts à recevoir, ni même à offrir, des cadeaux d'occasion ou des cadeaux immatériels. Beaucoup de foyers souhaiteraient que les mentalités évoluent sur ces points.

L'opération a aussi amené les foyers à s'interroger sur eux-mêmes. Les réflexions sur les objets et sur les émotions qu'ils procurent poussent les participants à mieux savoir ce qu'ils veulent et ce qui est important pour eux. En s'affirmant dans leurs décisions sur les objets, certain(e)s disent avoir appris à s'affirmer davantage au sein de leur foyer, voire dans le milieu professionnel : savoir dire non, se recentrer sur ce qui compte, sur ce qui est accord avec leurs valeurs.

En s'interrogeant alors sur ce qui compte pour eux, des foyers remettent en question non seulement leur rapport à la consommation mais aussi au travail. Ils souhaitent désormais travailler moins et avoir plus de temps, et consacrer davantage de temps à leur famille, leurs proches, ou à des activités non matérielles sources de plaisir et de bien-être. Le contexte du covid et du télétravail a facilité ce détachement vis-à-vis de la consommation, avec moins de tentations et d'obligations professionnelles ou sociales, et un recentrage sur le cercle personnel et familial. Certains évoquent la « sobriété heureuse », une notion qu'ils ont parfois découverte au cours de cette opération.

Le tri et le détachement des objets participe aussi d'une nouvelle phase de vie. Certains envisagent des changements plus radicaux comme habiter dans une « tiny house », construire une maison en matériaux écologiques sur un grand terrain, vivre en habitat partagé, etc. Ces projets peuvent devenir réalité, le tri des objets donnant la liberté et la légèreté nécessaire à entamer une nouvelle phase de vie. Ces « rêves » témoignent aussi d'un changement des aspirations, où la réussite et le bonheur ne sont plus mesurés à l'aune des possessions matérielles.

Des effets rebonds à ne pas négliger ?

Alors que l'ADEME prend position pour encourager la sobriété⁷⁹, quelles pratiques de sobriété encourager ? L'opération Osez Changer soulève la question des liens entre le désencombrement, l'allongement de la vie des objets et la sobriété matérielle, et des possibles effets rebonds associés.

L'une des conséquences d'encourager à allonger la vie des objets est notamment le développement du marché de l'occasion pour l'achat et la revente d'objets. Or, la plus grande rotation d'objets, si elle réduit en théorie leur impact environnemental, peut aussi avoir des effets négatifs : transport et emballages des objets achetés et revendus, moindre attachement du propriétaire (temporaire) à l'objet, qui est dès lors moins entretenu ou pas utilisé « jusqu'au bout », achats impulsifs d'occasion (« sur marketplace, même quand on cherche pas on trouve ! » ; « Le plaisir de l'achat se trouve dans le fait de fouiner et trouver la bonne occasion... c'est un piège, les brocantes.[...] on se laisse facilement attraper et acheter n'importe quoi car on fouine »), déculpabilisation

⁷⁹ Cézard, Florian et Mourad, Marie, *Panorama sur la notion de sobriété*. 2019

de l'achat (lorsque l'occasion n'est pas considéré comme un objet « produit »), et surtout possible augmentation de la consommation (en raison de cette déculpabilisation, mais aussi du pouvoir d'achat supplémentaire sur le marché de l'occasion).

Par ailleurs, les économies réalisées par le désencombrement et une moindre consommation d'objets soulèvent la question de l'utilisation de l'argent économisé. Les foyers se rabattent-ils sur d'autres formes de consommation à fort impact environnemental, comme des voyages à l'étranger ? Que devient l'épargne accumulée ? Les foyers font-ils davantage de dons à des associations caritatives, ou des investissements financiers ? Pour l'instant, ces sujets font rarement l'objet de discussions et la communication publique gagnerait à les soulever pour encourager une épargne responsable et éviter les effets rebonds.

Biographie

Marie Mourad est sociologue et travaille depuis près de 10 ans comme chercheuse et consultante indépendante sur le sujet du gaspillage et de la sobriété. Sa [thèse](#) de doctorat portait sur la lutte contre le gaspillage alimentaire en France et aux États-Unis. Elle a mené plusieurs études pour l'Agence de la transition écologique (ADEME) sur le gaspillage alimentaire, les démarches « zéro déchet », le gaspillage non alimentaire et la sobriété. Elle travaille régulièrement comme experte pour l'Agence exécutive de recherche européenne, et accompagne aussi des associations et collectivités locales états-uniennes dans leurs démarches de réduction du gaspillage (villes de Palo Alto, San Francisco, etc.). Ses recherches ont notamment été publiées dans le [Journal of Cleaner Production](#), [Gouvernement et Action Publique](#), les [Cahiers de Nutrition et Diététique](#), des ouvrages collectifs comme le [Routledge Handbook of Food Waste](#) ou [Une écologie de l'alimentation](#), ou encore à destination du grand public par exemple sur [The Conversation](#) ou [Al-Jazeera](#) en 2021.