



CONSUMER MOINS, VIVRE MIEUX DE L'HYPERCONSUMMATION À LA SOBRIÉTÉ ?

Dans cette étude de la Commission Justice & Paix, Sarah Verriest et Laure Didier nous invitent à interroger nos modes de production et de consommation, et les valeurs qui les soutiennent, afin de construire ensemble un nouveau modèle de société plus durable. 60 pages pour éveiller les consciences et mettre en lumière des initiatives inspirantes.

Comme le rappellent les autrices, notre modèle économique, bien que porté par des politiques de tendances très différentes, a toujours encouragé la consommation au nom du confort et du bien-être. Des innovations telles que le crédit et l'e-commerce, favorisant l'immédiateté et l'impulsivité des achats, ou la publicité, générant artificiellement de nouveaux besoins et désirs, ont ensuite progressivement renforcé notre tendance à l'hyperconsommation. Mais le contexte politico-économique dans lequel nous évoluons n'est pas le seul responsable de ce comportement qui s'explique également d'un point de vue sociologique (par le rôle de marqueur social joué par le bien de consommation), neuroscientifique (par l'influence d'une région du cerveau appelée striatum) et psychologique (par la pulsion d'accumulation, peur du vide et quête du bonheur).

Envie d'en savoir plus ? Retrouvez l'étude et suivez les actualités de la Commission Justice & Paix à l'adresse justicepaix.be.

De l'hyperconsommation...

En somme, constatent les autrices, « *si notre système capitaliste laisse l'individu libre de consommer, nous sommes beaucoup moins libres... de ne pas consommer.* »

Alors comment sortir de ce modèle de société qui, comme ne cesse de nous le répéter la communauté scientifique, n'est plus tenable ?

En nous enjoignant à consommer moins et uniquement selon nos besoins réels, le concept de sobriété vise un rapport au monde plus juste et plus respectueux des limites planétaires. Cette démarche s'illustre notamment dans l'approche low-tech qui, à travers la promotion de l'économie circulaire, des produits locaux et de modes de vie minimalistes, se présente comme une alternative à la surconsommation et à l'obsolescence programmée.

... à la sobriété ?

La sobriété nous invite ainsi à opérer collectivement un changement de système de valeurs, à « *reconnaître que le bonheur n'apparaît pas dans la démarche individualiste d'hyperconsommation et que le rôle des citoyens ne se résume pas exclusivement à faire croître notre PIB [mais que], au contraire, notre bien-être augmente lorsque nous mettons plus de sens dans nos actions : réparer, créer, innover, prendre soin, partager.* »

Bien qu'il peine à s'imposer dans le débat public, ce sujet est donc éminemment politique.

Et maintenant ?

Même si un tel changement requiert à la fois la collaboration entre individus, pouvoirs publics et entreprises ainsi que des conditions démocratiques, institutionnelles et législatives favorables, Sarah Verriest et Laure Didier nous invitent d'ores et déjà à nous inspirer d'initiatives existantes pour amorcer le changement à notre échelle, celle de notre famille, quartier, entreprise... ou école.

■ Maryève Moreau