



N° 62

Octobre
2026

DÉCRYPTAGE

SOBRIÉTÉ HEUREUSE VS. ÉCOLOGIE PUNITIVE

COMMENT LES DISCOURS PUBLICS FAÇONNENT
LES REPRÉSENTATIONS DES POLITIQUES DE
LIMITATION DE LA CONSOMMATION

Pauline Bureau : Vice-présidente de *La Fabrique Ecologique*

Messages clés

Les détracteurs discréditent la sobriété et la décroissance en les associant à différentes formes de perte (déclin économique et culturel, restriction des libertés, etc) et à une idéologie irrationnelle.

Les défenseurs tentent de rendre ces concepts désirables (comme avec la « sobriété heureuse ») en redéfinissant des valeurs telles que le progrès ou la liberté, mais ils se heurtent à des normes pro-consommation profondément ancrées dans la société.

Pour dépasser ce clivage idéologique, une perspective consiste à mobiliser des représentations issues de domaines extérieurs à l'écologie (art, développement personnel, etc), où le fait de « faire moins » est déjà valorisé comme un gage de qualité, de profondeur et de créativité.

SOMMAIRE

Introduction	2
1. Sobriété, décroissance... l'ascension du concept de limitation de la demande dans l'espace public	3
2. Stratégies discursives antagonistes, ou comment réduire devient périr	4
2.1. Cadrages de la perte	4
2.2. Discours factuels ou pure rhétorique ?	5
2.3. Stratégies de délégitimation épistémique	5
2.4. « Héritiers new-look du communisme », « fondamentalistes verts » : de l'altérisation à la stigmatisation	6
3. Rhétoriques de légitimation : la fabrique d'une sobriété consensuelle ?	8
3.1. Stratégies d'épuration sémantique : pour un <i>mainstreaming</i> du moins	8
3.2. La bataille du sens : redéfinir les valeurs au fondement des sociétés démocratiques contemporaines	9
3.3. Sortir du champ lexical saturé : nouveaux répertoires du moins	10
Conclusion	12
Références	13

Introduction

Dans son rapport de 2023, la Commission européenne présente la sobriété comme une stratégie incontournable pour atteindre la neutralité carbone d'ici 2050. Définie par le Groupe intergouvernemental d'experts sur le climat (GIEC) comme « un ensemble de mesures et de pratiques quotidiennes visant à éviter la demande en énergie, en matériaux, en terres et en eau, tout en garantissant le bien-être de tous dans le respect des limites planétaires »¹, ce concept s'inscrit dans un corpus désormais substantiel de travaux soutenant que les objectifs climatiques et écologiques ne pourront pas être atteints seulement par des gains d'efficacité technologiques : ils nécessiteront également des mesures de limitation de la demande (négaWatt 2022, Haberl et al. 2020, Meadows et al. 1972).

Malgré ces conclusions, et en dépit du Plan de sobriété énergétique du Gouvernement français de 2022, les mesures de limitation de la demande tendent à se heurter à d'importantes réticences socio-politiques (Villalba 2023, Paulson & Büchs 2022).

Si la prégnance d'une conception de la consommation comme norme et aspiration sociale peut expliquer en partie ces réticences, plusieurs travaux soulignent l'influence de la communication et des récits sur la désirabilité de ces mesures de limitation (Westerkamp 2024, Tomaselli et al. 2021, Thorman 2021). Selon cette perspective, le langage et son usage en discours joueraient un rôle dans la manière dont les politiques écologiques sont perçues par les citoyens, et participeraient ainsi à entretenir (ou à défaire), entre autres représentations, l'idée que la consommation est un droit dont on peut jouir sans limites. C'est dans cette perspective que s'inscrit ce décryptage, qui vise à **mieux comprendre le rôle de la langue et des discours dans la propension de concepts comme la sobriété ou la décroissance à devenir ou non des catégories stables de l'action publique.**

¹ « A set of measures and daily practices that avoid demand for energy, materials, land, and water while delivering human well-being for all within planetary boundaries » (IPCC 2023, Summary for Policymakers : 29).

1. Sobriété, décroissance... l'ascension du concept de limitation de la demande dans l'espace public

Dans un contexte de pressions environnementales croissantes, également marqué par la crise sanitaire de 2020 et la crise énergétique de 2022, il semble désormais bien difficile de parler d'écologie sans évoquer des termes comme *sobriété* ou *décroissance*. Que ce soit pour défendre les mesures qu'ils désignent ou pour les rejeter, pour dresser le portrait de leurs défenseurs les plus fervents, ou pour analyser leur sens, les discours publics semblent s'être approprié ces termes et leur acception contemporaine de *limitation de la demande à des fins socioécologiques*. C'est tout du moins l'impression que donnait la lecture d'un journal de presse généraliste en 2022, année où, en réponse aux risques de pénuries énergétiques, le gouvernement français faisait de la sobriété un plan national, visant non seulement à répondre à ces risques mais également à « faire de la France le premier grand pays industriel au monde à sortir des énergies fossiles » (Plan de sobriété énergétique du gouvernement 2022).

Pourtant, l'histoire récente des termes *décroissance* et *sobriété* est loin d'être linéaire. Analysant la couverture médiatique et politique de ces termes dans leur acception écologique entre 2020 et 2025², nous avons ainsi observé une rapide augmentation de leur fréquence entre 2020 et 2022, puis une diminution de celle-ci après 2022 (même si la fréquence de *sobriété* reste supérieure à celle observée avant 2022) (Bureau 2026). De plus, conclure à une ascension de ces termes dans l'opinion publique, c'est ignorer le caractère fragmenté de leur sens qui, même lorsqu'il correspond à une forme de réponse aux enjeux écologiques, peut impliquer des acceptions diverses, voire contradictoires.

C'est ce qu'observent Bally et al. (2022) dans leur analyse du traitement médiatique de *sobriété* entre 2000 et 2021 : ils distinguent une forme de sobriété individuelle, qui peut se traduire en discours par des références aux écogestes d'une part, ou à une éthique morale d'autre part, une sobriété « sociale », impliquant une critique du système dominant et synonyme de décroissance, et une sobriété d'optimisation, souvent assimilée à l'efficacité énergétique. Les chercheurs soulignent les possibles contradictions entre ces différentes acceptions, qui peuvent amener à défendre des positionnements opposés (croissance verte pour la sobriété d'optimisation vs. décroissance pour la sobriété sociale).

Si cette plasticité sémantique du terme *sobriété* peut avoir facilité sa diffusion et le développement d'un certain consensus quant à l'importance de mesures de réduction de certaines consommations, elle peut impliquer une **dilution de l'idée de limitation de la demande à des fins socioécologiques au milieu d'une diversité d'autres traits au potentiel transformateur plus ou moins limité** (par exemple, chasse au gaspillage, écogestes, focalisation sur les enjeux énergétiques).

En comparaison, **les usages du terme *décroissance* dans la presse témoignent d'une hétérogénéité sémantique plus faible**, celui-ci étant largement mobilisé pour désigner des transformations d'ordre structurel (Bureau 2026). Néanmoins, ce terme n'est pas imperméable à des tentatives de redéfinition dans l'espace public, notamment par le biais de **stratégies de cadrage** (Entman, 2007), qui impliquent de sélectionner certains éléments de la réalité perçus et de les assembler en un récit afin de promouvoir une interprétation particulière du réel (2007 : 4). Selon les éléments ainsi sélectionnés et ceux passés sous silence, ces cadrages peuvent alors participer à discréditer ce concept et les propositions politiques qu'il implique. Nous analysons ces stratégies dans la prochaine partie.

² Notre corpus couvre la représentation médiatique et politique du concept de LDSE entre 2020 et 2025. Il contient tous les articles de presse généraliste publiés à ce sujet par *Le Figaro*, *Libération*, *Les Échos*, *Le Monde*, *Le Parisien*, et *Ouest-France*, ainsi que les discours et interviews écrites des principaux partis politiques français ayant publié sur le sujet (Rassemblement National, Les Verts, La France Insoumise, Parti socialiste, Génération écologie) et du gouvernement (Bureau 2026).

2. Stratégies discursives antagonistes, ou comment réduire devient périr

2.1. Cadres de la perte

Un type de cadre particulièrement fréquent et étudié dans la littérature sur les enjeux écologiques contemporains appréhende ces derniers en termes de **gains et de pertes** (Tomaselli et al. 2021, Suter et al. 2025). Dans les discours antagonistes aux mesures de limitation de la demande, ces cadres visent à mettre en avant les pertes associées à la mise en œuvre de telles mesures, et, éventuellement, les bénéfices imaginés en cas de maintien du statu quo. Dans notre corpus, ces cadres antagonistes apparaissent majoritairement dans des contextes portant sur la décroissance et, dans une moindre mesure, sur la sobriété. Ils s'organisent en quatre grandes catégories.

La plus représentée associe la décroissance et la sobriété à une **baisse du niveau de vie** des Français. Ce cadre se matérialise par exemple par des références au revenu (« *Décroissance : qui veut vivre avec 527€ par mois ?* », Les Échos 2020), au confort (« *des politiques de décroissance dont ils reconnaissent pourtant, non sans une certaine honnêteté, qu'elles se traduiraient par des baisses de pouvoir d'achat, de consommation et de confort* », Le Figaro 2020), ou encore aux libertés (« *Dans une logique d'abondance, la sobriété peut être perçue comme une forme de renoncement à la liberté individuelle. 'On n'a plus le droit de faire ce qu'on veut', entend-on parfois* », Le Monde 2022). Particulièrement présente, cette idée que la décroissance ou la sobriété restreindrait les libertés est également sous-entendue dans des discours qui insistent sur l'impopularité des politiques de limitation, dont l'implémentation se ferait donc à l'encontre de la volonté des citoyens : « *Pour mettre en place [la décroissance], il faudrait en effet imposer des restrictions de liberté puisqu'on devrait s'opposer à l'avis largement majoritaire de citoyens en général peu soucieux de voir leurs revenus diminuer* » (Le Figaro 2020)³.

Un autre type de pertes fréquemment mentionné est d'ordre **économique** : « *cataclysme économique* », peut-on lire dans un article du Figaro dédié à la décroissance (2020), quand un autre souligne les « *conséquences désastreuses sur le logement et l'activité économique* » qui résulteraient d'une telle politique (Le Figaro 2024). Cette sous-catégorie se matérialise notamment par des références à l'impact négatif de la décroissance ou de la sobriété sur l'inflation (« *faire croire que la sobriété énergétique est non inflationniste* », Les Échos 2022), sur les objectifs de compétitivité et de souveraineté (« *aura pour conséquence l'appauvrissement de la souveraineté alimentaire française* », « *lourdement désavantagés dans la compétition mondiale* », Le Figaro 2025) ou de réindustrialisation (« *usine à gaz qui asphyxie en ce moment même toute perspective de réindustrialisation verte* », Le Figaro 2023).

Troisièmement, les pertes décrites peuvent être **environnementales**. L'argumentaire s'appuie alors sur l'idée que la transition écologique nécessite des innovations technologiques dont la décroissance ou la sobriété entraveraient l'émergence et le financement : « *Organiser la décroissance en Europe aboutirait à une catastrophe environnementale* » (Le Figaro 2023), « *Au final, moins d'avions, c'est moins de passagers et donc moins d'argent pour la recherche et les nouvelles technologies, sans lesquelles il ne sera pas possible d'infléchir durablement la courbe des émissions de CO₂* » (Les Échos 2021). Enfin, les cadres de la perte peuvent mettre en avant des conséquences d'ordre **civilisationnel**, qui

³ La sur-représentation d'exemples issus du *Figaro* et des *Échos* dans notre analyse des discours antagonistes n'est pas arbitraire : elle correspond à la répartition que nous avons observé dans nos données, où la majorité des articles classés comme antagonistes sont issus de ces deux journaux.

concernent un idéal de société, alors menacé par la décroissance : « une vie rivée pour l'éternité au terroir, engluée dans le local, privée des artifices de la culture, de l'éducation tout au long de la vie, de la possibilité d'innover et de voyager » (Le Figaro 2020).

Ces cadrages ne se contentent donc pas d'associer la limitation de la demande à des conséquences négatives : ils la présentent comme une remise en cause de valeurs fortement valorisées dans les démocraties occidentales contemporaines (confort, culture, progrès, innovation, voyage), ce qui contribue à sa délégitimation. En parallèle, ces discours naturalisent certains liens de causalité (par exemple, entre croissance et bien-être, croissance et emploi, croissance et innovation) qui font pourtant débat dans la littérature académique (Bayon et al. 2012), tout en **occultant le coût des scénarios qui n'intègrent pas de politiques de sobriété**.

2.2. Discours factuels ou pure rhétorique ?

Parce qu'il n'existe pas de précédent permettant d'évaluer la faisabilité des politiques de limitation de la demande aux échelles auxquelles elles tendent à être préconisées dans la littérature (nationales et internationales), **il est difficile d'évaluer empiriquement le caractère factuel des arguments mis en avant pour les promouvoir ou les discréditer**. Néanmoins, on peut observer que **les pertes présentées comme inéluctables dans les discours antagonistes suscitent en réalité des controverses dans la littérature académique**. Par exemple, l'idée que la décroissance entraînerait des pertes matérielles et sociales voire une « misère humaine » (Le Figaro 2020) est en partie contredite par des travaux qui conçoivent cette dernière comme sélective : plutôt que de réduire l'ensemble de l'activité économique, il s'agirait de décroître avant tout les secteurs les plus pollués, tandis que la croissance de ceux nécessaires au bien-être et à l'épanouissement humain comme la santé et l'éducation serait valorisée (Parrique 2025). L'argument de son impopularité, et dès lors l'idée qu'implémenter une telle politique irait à l'encontre des aspirations et libertés des citoyens, tendent également à être remis en question : comparant la réception des mesures typiquement associées à la décroissance selon qu'elles sont présentées ou non sous le label « décroissance », Krpan et al. (2025) ont observé des taux d'acceptabilité majoritaires dans les deux cas. En revanche, l'acceptabilité devient minoritaire lorsque cette dénomination est employée seule et sans explications des mesures qu'elle recouvre : **ce n'est donc pas tant le projet décroissant en lui-même qui est impopulaire que la dénomination « décroissance »**, laquelle contient des connotations négatives que les discours antagonistes ne font qu'accentuer.

2.3. Stratégies de délégitimation épistémique

Une autre stratégie discursive relevant du cadrage consiste à **passer sous silence l'ancrage académique du projet décroissant et de sobriété**, qui s'appuie pourtant sur un corpus de travaux de plusieurs décennies et qui ne cesse de croître⁴. Cette omission est généralement l'indice d'une stratégie de délégitimation épistémique, qui implique de représenter ces concepts comme des projets irrationnels. En discours, le concept de décroissance peut ainsi être associé au champ lexical de l'idéologie (« cette **idéologie** mortifère pour nos sociétés occidentales », Le Figaro 2024), de la religion (« **apôtres** de la décroissance », Le Figaro 2020), ou encore de la spéculation (« La décroissance est une **spéculation** », Les Échos 2023)⁵.

⁴ À titre d'illustration, le nombre de publications contenant les noms *degrowth* ou *décroissance* dans leur titre et répertoriées sur Google Scholar était de 1 250 entre 2005 et 2015 pour 3 580 entre 2016 et 2026, soit plus du double.

⁵ On observe une reprise de cette stratégie de rétorsion sémantique dans les discours en faveur de la décroissance, où c'est alors la croissance qui est présentée comme un mythe et une idéologie : « il faut abattre le mur de la croissance qui est le **mythe central** qui mène le monde à sa perte » (Génération Écologie 2021), « *politiques libérales menées au nom du **mythe** de la croissance économique* » (Libération 2020).

À l'inverse, la poursuite de la croissance est présentée comme un choix « réaliste » (Le Figaro 2022) et « pragmatique » (Le Figaro 2024). On retrouve dans ce cadrage l'influence du *Manifeste Écomoderniste* (2015) rédigé par un collectif international composé de militants, scientifiques et citoyens (dont plusieurs membres du Breakthrough Institute), qui se présentent à la fois comme « éco-modernistes » et « éco-pragmatiques » et contestent l'existence de limites à la croissance (Asafu-Adjaye et al. 2015, traduits par Laurie).

On observe également un glissement de ces cadrages de délégitimation épistémique vers la sobriété : « *La sobriété : les trois illusions* », (Les Échos 2022), « *l'idée romantique de 'sobriété heureuse'* » (Les Échos 2020), « *Le mensonge, c'est aussi de faire croire que la sobriété énergétique ne détruira pas d'emplois* » (Les Échos 2022). Dans ces exemples, il s'agit de critiquer d'une part la relative ambiguïté du terme, qui pourrait se prêter à une diversité d'interprétations, et d'autre part, les défenseurs de ce concept, qui verseraient ainsi dans l'idéalisme (« *idée romantique* »), ou dans la manipulation (« *mensonge* », « *faire croire* »).

À travers ces différents cadrages, les termes *sobriété* et *décroissance* deviennent des signifiants négatifs, cristallisant des critiques qui contribuent en parallèle à discréditer l'écologie politique dans son ensemble. C'est particulièrement frappant dans les discours mobilisant le terme *décroissance*, qui devient une forme d'injure servant à critiquer d'autres mesures écologiques par l'association à ce concept. Dans les exemples suivants, ce sont ainsi d'abord la réduction de 50% dans l'usage des pesticides d'ici 2030 (ex. 1 et 2) puis la Convention Climat de 2019 qui sont critiquées : « *Politique alimentaire de l'UE : une stratégie de la 'décroissance' pour les céréaliers français* » (Le Figaro 2020), « *La censure partielle de la loi Duplomb est une 'victoire de la décroissance'* » (Ouest-France 2025), « *Convention climat et décroissance punitive* » (Le Figaro 2020).

2.4. « Héritiers new-look du communisme », « fondamentalistes verts » : de l'altérisation à la stigmatisation

La délégitimation des mesures de limitation de la demande passe également par des critiques formulées à l'égard de leurs défenseurs, au sein de discours portant sur la décroissance ou sur la sobriété. Elle repose sur le choix de désignations qui construisent des catégories d'acteurs, telles que « les écologistes », « les Verts », « les héritiers new-look du communisme » (Le Figaro 2020), « les fondamentalistes verts » (Le Figaro 2020). Parmi ces exemples, les catégories les plus mobilisées sont « les écologistes » et « les Verts », lesquelles contribuent à présenter les projets de décroissance et de sobriété comme relevant avant tout de l'idéologie. Si cette caractérisation n'est pas erronée en soi, elle contribue à invisibiliser l'ancrage académique de ces derniers (à l'inverse de désignations telles que « les économistes » ou « les chercheurs sur la décroissance »). Ces désignations sont néanmoins plus neutres que les autres exemples cités plus haut, qui portent des connotations négatives et exacerbent ainsi une **polarisation entre un NOUS, possédant une connaissance objective et un EUX guidé par l'idéologie** (van Dijk 2012 : 5).

Notons que cette polarisation mobilise des cadrages similaires à ceux utilisés pour discréditer la décroissance ou la sobriété, notamment celui de l'irrationalité. Au-delà des désignations, le recours à ce cadrage peut passer par une remise en cause du sérieux et de la solidité du raisonnement écologiste (« 87 % des Français estiment que les mouvements verts '*manquent parfois de lien avec les réalités du terrain, en tenant des positions trop idéologiques*' », Le Figaro 2025 ; « *ceux qui ne connaissent rien au monde agricole et vont, par ignorance, l'accabler de normes* », Le Figaro 2024) ou s'appuyer sur le champ lexical du religieux (« *apôtres* », « *prophètes* », Les Échos 2023).

Le cadrage de la perte de libertés est également mobilisé pour décrire les écologistes, qui sont présentés comme souhaitant imposer : « *des restrictions de liberté* » (Le Figaro 2020), « *des mesures impopulaires, afin de faire le bien des peuples contre leur propre volonté* » (ibid.), « *leurs convictions par la pression médiatique et judiciaire, sans passer par le débat démocratique* » (Le Figaro 2025). **Par association d'idées, ces représentations glissent alors vers celle d'une écologie politique totalitaire et autoritaire** : « *leur **emprise** sur le monde politique et les médias* » (Le Figaro 2025), « *L'écologie, elle, veut sauver l'homme, mais n'est pas loin de flirter aussi avec la **tyrannie** pour s'imposer* » (Le Figaro 2020), « *jusqu'au **dirigisme**, voire l'**autoritarisme**, que prônent certains écologistes...* » (Le Figaro 2025).

Il semble ainsi y avoir une contamination axiologique des cadrages critiques de la décroissance et de la sobriété non seulement vers les acteurs qui promeuvent ces mesures (« les décroissants »), mais aussi vers ceux de l'écologie politique. Ce glissement repose notamment sur des associations d'idées, comme lorsque Le Figaro (2025) titre « *[l']écologisme promeut la décroissance* », généralisant ainsi indirectement à l'ensemble des écologistes les critiques adressées à la décroissance, puisqu'ils seraient alors responsables des conséquences négatives de ce projet politique. La construction de ces catégories négatives facilite alors le « greenblaming » (Construire l'écologie 2024 : 1), à savoir l'« utilisation d'arguments fallacieux ou partiels imputant à une politique de transformation écologique des torts qui en légitimeraient l'arrêt » : puisque les écologistes seraient irrationnels et déconnectés du réel, alors il est normal que les politiques qu'ils proposent le soient également, et qu'elles impliquent des torts que ces derniers n'aient pas anticipés.

Si les travaux académiques peuvent fournir des éléments pour réfuter ces critiques, **l'enjeu apparaît ici moins factuel que discursif : ce sont les cadrages et les représentations qu'ils véhiculent qui structurent la réception des propositions de limitation de la demande plutôt que les faits seuls.**

3. Rhétoriques de légitimation : la fabrique d'une sobriété consensuelle ?

3.1. Stratégies d'épuration sémantique : pour un *mainstreaming* du moins

Si les discours antagonistes aux politiques de limitation fragilisent leur légitimité, ils conduisent aussi leurs défenseurs à affiner leurs stratégies discursives afin d'en faciliter l'acceptabilité sociale et la mise à l'agenda politique, avec un potentiel toutefois inégal.

Ainsi, une première stratégie qui a pu être observée consiste à en « délimiter » le sens (Villalba 2023 : 189-190), de façon à **neutraliser les traits sémantiques perçus comme négatifs**. Il peut s'agir de rejeter explicitement certaines associations d'idées, telles que l'assimilation de la sobriété à la décroissance : « *la sobriété, ce n'est pas moins produire* », « *la sobriété, ce n'est pas la décroissance* » (Plans de sobriété énergétique du gouvernement, 2022 et 2023 respectivement). De manière moins explicite, ce rejet peut également s'appuyer sur le recours à des expressions exprimant une gradation faible, s'opposant ainsi à l'idée de changements radicaux et structurels : « *changer un peu nos habitudes* », « *chaque geste compte* » (ibid. : 2023).

Cette délimitation du sens passe également par l'association majoritaire du nom « sobriété » à l'adjectif « énergétique » (premier cooccurrent de ce nom dans notre corpus, associé à plus de 30% des occurrences de « sobriété »), qui **restreint la portée sémantique du concept à un domaine particulier (l'énergie) et la politique défendue en son nom à des mesures qui ne tiennent pas compte de la consommation de biens et de matières premières autres qu'énergétiques**.

Le principe de neutralisation des traits sémantiques peut également être mobilisé par les défenseurs d'une sobriété structurelle et de la décroissance. L'introduction du concept de *post-croissance*, perçu comme une alternative moins « effray[ante] » que *décroissance* (Libération 2022), peut se voir comme relevant d'une telle stratégie, notamment lorsqu'il est mobilisé dans des cas où « décroissance » aurait pu convenir, ou lorsqu'il est utilisé pour désigner un projet devant succéder à une phase transitoire de décroissance (Parrique 2026). Ce travail sur les dénominations concerne également le nom « sobriété », notamment par l'ajout d'adjectifs positifs comme « heureuse », « choisie » ou encore « juste ».

Paradoxalement, **ces stratégies de neutralisation sémantique peuvent également renforcer les connotations qu'elles tentent d'évacuer**, en mobilisant un interdiscours⁶ dans lequel ces dernières continuent d'exister. Ainsi, l'adjectif positif dans « sobriété heureuse » suggère que le substantif seul serait négatif ou incomplet, ou qu'il existerait une version contraire aux valeurs positives spécifiées par les adjectifs. De même, une formulation telle que « *la sobriété, ce n'est pas...* » continue d'activer en creux ce qu'elle rejette : c'est le fameux « *Ne pensez pas à un éléphant blanc* » du linguiste George Lakoff (2014) qui, par cette injonction, nous montre à quel point il est en fait difficile d'ignorer un référent quand le mot qui le désigne est présent dans l'énoncé !

Pour Villalba, qu'ils défendent une « chasse au gaspi » ou une « sobriété heureuse », ces discours continuent de mobiliser des valeurs qui relèveraient de « l'ancien monde », telles que le progrès, le confort, et le bien-être. Or, ces valeurs seraient selon lui illusoires dans la mesure où la sobriété, la vraie, impliquerait nécessairement une part de renoncement :

⁶ « Ensemble des unités discursives (relevant de discours antérieurs du même genre, de discours contemporains d'autres genres, etc.) avec lesquelles un discours particulier entre en relation implicite ou explicite » (Charaudeau et Maingueneau 2002 : 324).

« tenter d'élaborer un récit positif prendrait non seulement beaucoup de temps (et nous n'en avons plus) mais serait encore une stratégie de conciliation à l'ancien monde – préserver encore un peu 'un niveau de vie tout à fait correct', c'est-à-dire le plus proche possible de ce que l'on connaît aujourd'hui » (2023 : 72-373).

En réponse, le politologue **propose un discours qui assume les difficultés et efforts impliqués par une politique de sobriété structurelle**. Il n'hésite ainsi pas à **mobiliser des termes comme « renoncement », « contraintes », « rationnements », « quotas »**, au risque de donner des billes aux critiques. En même temps, cette approche peut être la condition d'un débat éclairé dans la mesure où c'est l'ensemble des implications possibles (positives comme négatives) d'une politique de sobriété forte qui est mis en lumière. En ce sens, elle constitue également une réponse aux accusations d'idéalisme ou d'utopisme rencontrées dans les discours antagonistes (voir section précédente), convoquant à l'inverse les valeurs de pragmatisme et de réalisme que s'étaient appropriées ces derniers.

3.2. La bataille du sens : redéfinir les valeurs au fondement des sociétés démocratiques contemporaines

Au-delà du travail sur le sens et sur les dénominations, la promotion de mesures de limitation de la demande implique une reconfiguration des valeurs sociétales considérées comme des objectifs relativement universels dans les sociétés occidentales contemporaines. Des valeurs comme la liberté, le progrès, la modernité ou encore le bien-être voient ainsi leurs sens et usages disputés, l'enjeu étant de montrer, pour chacun des camps, comment la sobriété ou la décroissance impacte positivement (discours favorables) ou négativement (discours antagonistes) les différentes valeurs en question. Dans les discours favorables à ces mesures, on peut ainsi observer des **stratégies de recadrage visant à éloigner ces valeurs de définitions qui iraient à l'encontre de la limitation de la consommation et de la transition écologique**.

Par exemple, là où les discours antagonistes tendent à présenter la sobriété comme allant à l'encontre des libertés, suggérant une conception de cette valeur comme désignant l'absence de contraintes ou encore la capacité de faire ses propres choix et de les réaliser, la défense de cette politique peut impliquer de **montrer que la limite a une portée émancipatrice, voire qu'elle est une condition de la liberté** :

« la liberté, à l'ère de la sobriété, n'est plus absence de contraintes, comme dans le libéralisme classique, mais autonomie relationnelle, adhésion collective à une règle dans laquelle sont prises en compte les conséquences de chaque chose sur l'ensemble des vivants » (Le Monde 2023)

Cette redéfinition peut également mobiliser l'idée que la sobriété est une condition de la liberté pour le plus grand nombre, humain et non-humain, puisqu'une liberté sans limites conduirait à la destruction du vivant et à l'accaparement des ressources par certains, privant ainsi les plus pauvres, les générations futures, et les non-humains, d'en jouir équitablement. Villalba introduit ainsi le composé « **sobriété autolibératrice** » pour cristalliser cette idée (2023 : 362).

Par extension, **le concept de démocratie est également l'objet de recadrages**, entre des discours antagonistes en faisant le régime des libertés individuelles (« *la décroissance serait inapplicable sur un plan tout simplement factuel, du moins dans une démocratie. Pour la mettre en place, il faudrait en effet imposer des restrictions de liberté (...)* », Le Figaro 2020), et des discours favorables à la limitation de la consommation qui y voient, entre autres, un régime permettant d'établir des normes collectives : « *la démocratie n'est pas seulement le régime politique qui donne des droits, c'est aussi celui qui organise*

la façon dont les citoyens s'imposent des normes communes » (Le Monde 2022), « Être dans un régime démocratique ne signifie pas faire ce qu'on veut » (Jean-Marc Jancovici pour Le Figaro 2023).

La notion de **progrès se trouve également redéfinie**, passant d'une conception indexant le progrès sur l'innovation technologique et scientifique (« *Le progrès de l'humanité s'est toujours construit autour de la science* », Les Échos 2020), à un progrès qui serait fonction du bien-être et de la réduction des inégalités (progrès social) et de la capacité à répondre aux problématiques écologiques (progrès environnemental) : « *Cet état de fait nous oblige à réviser nos schémas intellectuels les plus ancrés et à constater que croissance et 'progrès' humain s'opposent* » (EELV 2021), « *ouvrir grandes les portes à (...) une nouvelle définition de ce qu'est le progrès et de ce que doit être l'évolution de nos sociétés* » (Génération Écologie 2021).

Ainsi, **plutôt que de rejeter ces valeurs, ces discours se les réapproprient et les modernisent, de façon à ce qu'ils soient compatibles avec un nouvel ordre du monde nécessitant de repenser le rapport aux limites et aux non-humains.**

Les stratégies analysées dans les deux sections précédentes ont en commun de travailler sur le sens des termes et concepts au cœur des débats sur les politiques de limitation de la demande : *sobriété* et *décroissance* (section 1), et les mots-valeurs (section 2). Qu'il s'agisse d'épurer ces termes de connotations négatives (1), ou d'en proposer une définition nouvelle (2), **ces stratégies sont rendues possibles par la malléabilité sémantique de ces différents termes.** En raison de cette plasticité, ces concepts sont alors l'objet d'une bataille visant l'hégémonie du sens et des connotations les plus en phase avec le projet politique de son camp.

Ces stratégies de recadrage ne sont néanmoins pas sans risques. Tout d'abord, elles peuvent entretenir un certain flou sémantique et idéologique, ce qui, comme le souligne la sémiologue Cécile Alduy (2017) en prenant l'exemple des stratégies d'emprunts lexicaux et de rétorsion sémantique opérées par différentes figures politiques, peut être « une source d'inintelligibilité dans le dialogue citoyen-élu et contribue[r] au sentiment d'impuissance démocratique ». Ensuite, la propension d'un sens donné à devenir hégémonique est en partie fonction de la visibilité du sens en question. Or, nos données suggèrent que cette visibilité est relative dans le cas de stratégies visant à promouvoir la décroissance ou une sobriété structurelle, qui semblent encore cantonnées à certains journaux (*Libération* et *Le Monde* en tête). Enfin, **cette bataille pour l'hégémonie du sens apparaît relativement déséquilibrée** : les conceptions du progrès, de la liberté, de la croissance ou encore de la consommation que les discours pro-limitation tendent à interroger ont été **institutionnalisées et continuellement réactivées** par des décennies de discours politiques, médiatiques et éducatifs. Redéfinir un de ces concepts revient ainsi à modifier une structure cognitive complexe, qui n'a pas été habituée à ces nouvelles associations d'idées (Lakoff 2014). Partant, **la démocratisation de ces nouveaux concepts semble conditionnée par un travail de recadrage répété sur le long terme.**

3.3. Sortir du champ lexical saturé : nouveaux répertoires du moins

Afin de sortir d'un champ lexical déjà très polarisé et où chaque tentative de recadrage s'oppose à des décennies de cadrages favorables à la consommation, il peut aussi être intéressant de **mobiliser des termes et valeurs qui ne sont pas encore utilisés par les camps adverses et qui ont une certaine propension à résonner avec une audience a priori hostile à l'écologie.** Cette stratégie, relevant du *frame bridging*, implique de créer des liens entre des cadrages présentant une certaine compatibilité idéologique mais n'ayant pas encore été associés (Snow et al. 1986 : 467), ici par la mobilisation, dans un même discours, de termes relevant de ces différents cadrages. Par exemple, la limitation de la consommation pourrait être associée à des valeurs relativement universelles et moins polarisantes

que celles étudiées précédemment, telles que la **qualité**, la **compétence**, l'**excellence**, la **profondeur** ou encore la **créativité**. Ces associations reposeraient sur l'idée que la limitation de la consommation permet de cultiver les valeurs en question, ce lien axiologique étant déjà incarné dans des domaines autres que celui de l'écologie et ayant acquis une certaine légitimité.

Par exemple, dans le domaine de l'art, la contrainte (notamment créée par le manque de ressources) tend à être considérée comme un facteur de créativité, conception par ailleurs corroborée par la littérature scientifique (Mehta & Zhu 2015). Dans le domaine du développement personnel et de la productivité, la lenteur et la sobriété technologique deviennent synonymes de profondeur (celle de la concentration, du travail et de la vie permise par ces conditions), une association d'idées notamment popularisée par les néologismes *deep work* et *slow productivity*, introduits par l'auteur à succès Cal Newport (2016, 2024). De même, le choix de ne pas utiliser l'intelligence artificielle pour maximiser sa productivité y est perçu comme une sorte de « gymnastique cognitive » (*cognitive fitness*) permettant d'éviter l'« érosion cérébrale » (*cognitive hollowing*) ou la « gueule de bois technologique » (*hardware hangover*) qui résulteraient d'un usage trop important de cette technologie.

Non exhaustive, cette liste d'exemples montre néanmoins qu'il existe un interdiscours potentiel qui participe, de manière diffuse, à un renversement de l'équation moderne « plus = mieux ». La mise en circulation dans l'espace public de ces manifestations alternatives de la sobriété pourrait contribuer à modifier les valeurs attachées à la limitation de la demande, en dissociant progressivement la qualité de la quantité, et en montrant que la limitation de la demande peut être synonyme de mieux-vivre, de profondeur, de beauté ou encore de créativité.

Conclusion

Le discours écologique semble mener deux batailles simultanément : 1) convaincre qu'une limitation de la demande à l'échelle structurelle est souhaitable et 2) contester les cadrages dominants qui associent la liberté, le progrès, la démocratie ou encore le bien-être à la consommation. Or, nous avons vu que recadrer des représentations déjà bien installées n'est pas chose aisée en raison de leur ancrage cognitif profond, d'autant plus renforcé par leur coexistence avec des discours antagonistes au changement. Si ces batailles demeurent indispensables, de nouveaux répertoires sémantiques tendent également à reformuler le rapport à la contrainte et à la limite dans des espaces discursifs moins polarisés. Si l'objectif socio-écologique n'y est certes pas explicite, ces manifestations alternatives de l'équation *moins = mieux* peuvent contribuer à **transformer progressivement l'espace symbolique dans lequel la sobriété est interprétée**, non pas en la soustrayant au domaine de l'écologie, mais **en élargissant sa portée à des champs discursifs qui ne sont pas soumis aux mêmes antagonismes**.

Dans cette perspective, il peut alors être nécessaire de se détacher des dénominations marquées au fer de l'écologie pour **revenir au concept sous-jacent de limitation de la demande à des fins socioécologiques, voire de limitation de la demande** tout court. La plasticité de ce concept permet en effet qu'il soit mobilisé sous différents noms et dans des domaines variés, où il peut être associé à des valeurs qui lui confèrent une légitimité distincte de celle dont il bénéficie dans le domaine de l'écologie. L'enjeu n'est donc pas nécessairement de faire entrer de nouveaux termes dans le discours écologique, mais de permettre à différentes manifestations du même concept de circuler dans des espaces discursifs divers, afin de favoriser les points de bascule sociaux.

Références

- Alduy, Cécile. 2017. *Ce qu'ils disent vraiment. Les politiques pris au mot*. Paris : Seuil.
- Asafu-Adjaye, John, Linus Blowqvist, Brand Stewart et al. 2015. *An Eco-modernist Manifesto*. Trad. : Laurie, John. <https://www.ecomodernism.org/francais>.
- Bally, Frédéric, Thibault Daudigeos, Vincent Jourdain, et Fiona Ottaviani. 2022. « De quoi la sobriété est-elle le nom ? » *Le virus de la recherche*, 2-9.
- Bayon, Denis, Fabrice Flipo, et François Schneider. 2012. *La décroissance : dix questions pour comprendre et débattre*. Nouvelle éd. La Découverte-poche. La Découverte.
- Bureau, Pauline. 2026. « Framing Post-Growth Ideas: Degrowth & Sufficiency in French Public Discourses ». Séminaire de recherche. Université de Stanford, États-Unis. 2026. hal-05726196
- Charaudeau, Patrick, Dominique Maingueneau. 2002. *Dictionnaire d'analyse du discours*. Éd. du Seuil.
- Commission européenne. 2023. « Vers une Europe durable et équitable en 2050 : choix économiques et sociaux dans les transitions vers la durabilité ». EU Policy Lab.
- Construire l'écologie, 2024. « Greenblaming : La construction de l'épouvantail écologique ». https://16158b3b-bf4b-4a42-8bf4-9873150c5e68.usrfiles.com/ugd/16158b_96ecb1a468bd4838944424fe0edf0552.pdf
- Entman, Robert M. 2007. « Framing Bias: Media in the Distribution of Power ». *Journal of Communication* 57 (1) : 163-73. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2006.00336.x>.
- Haberl, H., D. Wiedenhofer, et al. 2020. 'A Systematic Review of the Evidence on Decoupling of GDP, Resource Use and GHG Emissions, Part II: Synthesizing the Insights'. *Environmental Research Letters* 15 (June)
- IPCC, 2023: Summary for Policymakers. In: *Climate Change 2023: Synthesis Report*. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Core Writing Team, H. Lee and J. Romero (eds.)]. IPCC, Geneva, Switzerland, pp. 1-34, doi : 10.59327/IPCC/AR6-9789291691647.001
- Lakoff, George. 2014. *The All New Don't Think of an Elephant! Know Your Values and Frame the Debate*. Chelsea Green Publishing.
- Meadows, D. H., D. L. Meadows, et al. 1972. *The Limits to Growth: A Report for the Club of Rome's Project on the Predicament of Mankind*. Ed. by Club of Rome. New York : Universe Books.
- Mehta, Ravi, et Meng Zhu. 2016. « Creating When You Have Less: The Impact of Resource Scarcity on Product Use Creativity ». *Journal of Consumer Research* 42 (5) : 767-82. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucv051>.

négaWatt 2022. « Synthèse du scénario négaWatt 2022 ». Association négaWatt. <https://negawatt.org/IMG/pdf/synthese-scenario-negawatt-2022.pdf>

Newport, Cal. 2016. *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Hachette UK.

Newport, Cal. 2024. *Slow Productivity: The Lost Art of Accomplishment without Burnout*. Portfolio/Penguin.

Parrique, Timothée. 2025. « Defining degrowth ». *Vision Speaker Series presentation*. HEC Lausanne. <https://timotheeparrique.com/wp-content/uploads/2025/01/Parrique-T.-2025.-Defining-degrowth-V1-1.pdf>.

Parrique, Timothée. 2026. *La science de la post-croissance*. Système Terre, n°6. Actes sud.

Paulson, Lily, et Milena Büchs. 2022. « Public acceptance of post-growth: Factors and implications for post-growth strategy ». *Futures* 143 (octobre). <https://doi.org/10.1016/j.futures.2022.103020>.

Snow, David A., E. Burke Rochford, Steven K. Worden, et Robert D. Benford. 1986. « Frame Alignment Processes, Micromobilization, and Movement Participation ». *American Sociological Review* 51 (4) : 464. <https://doi.org/10.2307/2095581>.

Thorman, Daniel. 2021. « Public Acceptability of Low Consumption Lifestyles: Understanding Consumer Experience, Policy Support and Behaviour Change ». Thèse de doctorat, Université de Cardiff. <https://orca.cardiff.ac.uk/id/eprint/144133/>.

Tomaselli, Maria Fernanda, Robert Kozak, Robert Gifford, et Stephen R. J. Sheppard. 2021. « Degrowth or Not Degrowth: The Importance of Message Frames for Characterizing the New Economy ». *Ecological Economics* 183 (mai) : 106952. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2021.106952>.

Van Dijk, Teun A. 2012. *Ideology and Discourse : A Multidisciplinary Introduction*. Barcelone : Université de Pompeu Fabra. <https://discourses.org/wp-content/uploads/2022/06/Teun-A.-van-Dijk-2012-Ideology-And-Discourse.pdf>.

Villalba, Bruno. 2023. *Politiques de sobriété*. Le Pommier.

Westerkamp, Emilia. 2024. « Challenging the Green Growth Discourse : How Discursive Strategies of Degrowth Matter ». Thèse de doctorat, Université de Twente. <https://essay.utwente.nl/101669/>.