Retour sur la Rencontre Régionale Sobriété 2026

Organisée par la Coalition Sobriété et Climat, en partenariat avec la Région Centre-Val de Loire et l'ADEME

Le 27 mars 2026 plus de **120 participant·es** réuni·es à l'Hôtel de Région d'Orléans

A propos de la Coalition Sobriété et Climat

La Coalition regroupe 10 membres dont l'objectif est d'instaurer une culture commune, durable et valorisante de la sobriété dans le secteur associatif, visant la mise en œuvre d'actions de sensibilisation concrètes auprès du grand public !

Coalition portée par le consortium :

CENTRE VAL-DE-LOIRE la ligue de l'enseignement — un avenir par l'éducation populaire

Virage Energie Centre-Val de Loire

Membres de la Coalition :

Le Mouvement Associatif Centre Val-de-Loire

FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT CENTRE-VAL DE LOIRE

V2 Villes au Carré Centre - Val de Loire

ArboraSciences

NOS VIES BAS CARBONE

ÉNERGIE PARTAGÉE

cress Chambre Régionale de l'Économie Sociale et Solidaire Centre - Val de Loire

Financée par :

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité

ADEME Agence de la transition écologique

RÉGION CENTRE VAL DE LOIRE

Cofinancé par l'Union européenne

La sobriété : choix ou contrainte ?

La table-ronde de la matinée réunissait trois chercheuses pour échanger sur le thème « ***Les freins à la mobilisation – Les comprendre pour mieux renforcer l'action citoyenne. Approche en 3 Dimensions : individuelles, socio-politiques et écologiques***. »

Anaïs ROCCI, *Sociologue à l'ADEME, spécialiste de l'analyse des changements de comportements et des enjeux de mobilité*

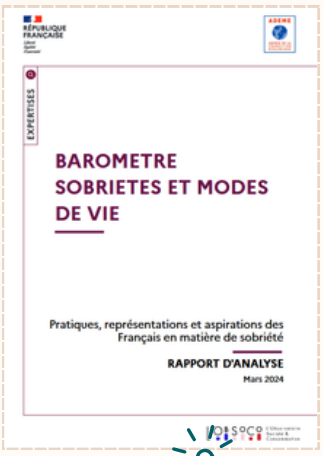
Cécile GUEGUEN, Responsable plaidoyer et représentation à Énergie Partagée France.

Héloïse NEZ, Pr en sociologie à Paris Cité, spécialiste de l'engagement et des mouvements sociaux, de l'analyse des pratiques socio-écologiques et de la démocratie participative

Anaïs ROCCI nous a révélé grâce au **baromètre « Sobriété et modes de vie »** que :

82 % des sondés estiment avoir des comportements sobres, mais leur perception de la sobriété relève davantage de la **modération** et du **bon sens**.

Pourtant, ces pratiques sont-elles le fruit d'un choix ou d'une contrainte ? Les retours montrent clairement que les motivations sont avant tout **économiques** (ex. : baisser son chauffage pour économiser sur sa facture d'électricité), tandis que l'engagement écologique arrive bien après.



Adaptation des pratiques :

La majorité des participants jugent leurs actions adaptées à leurs besoins, sans les considérer comme excessives.

Seules certaines pratiques comme l'usage de la **voiture**, la consommation de **viande** ou l'**achat de vêtements** neufs sont perçus comme plus difficiles à modifier.

Sentiments contrastés :

Une **fierté marquée** émerge chez celles et ceux qui réduisent leur consommation de viande, tandis que ne pas être propriétaire de son logement ou d'une voiture peuvent générer un **sentiment de honte**, lié à une difficulté à se valoriser socialement.

« On observe une société de reconnaissance sociale, où certaines pratiques sobres sont valorisées, mais où d'autres, comme le non-accès à la propriété, restent stigmatisées. » — Anaïs ROCCI

Consommation et attentes envers les pouvoirs publics

72% **participant·es jugent** que nos **modes de consommation** sont **néfastes** pour l'environnement, pointant notamment le rôle de la publicité.

78% **estiment que l'État devrait agir davantage**, quitte à imposer des contraintes aux activités économiques (ex. : produits plus chers mais plus durables, relocalisation industrielle).

Une majorité est même favorable à des **mesures contraignantes pour les individus**, reflétant une attente forte de cadre et d'accompagnement des pouvoirs publics.

Outils et méthodes pour passer à l'action

Anaïs ROCCI a également mis en lumière des **dispositifs concrets** pour accompagner le changement, comme la **Boîte à outils des DACC** (Dispositifs d'Accompagnement au Changement Climatique). Cette plateforme propose une centaine d'exemples d'actions, du diagnostic à la mise en œuvre, avec une question clé : quel public cible-t-on ?

Boîte à outils →

« Le défi n'est pas seulement de sensibiliser, mais de donner les moyens d'agir, surtout aux publics déjà motivés mais qui ne savent pas comment faire. »

Énergie Partagée : Réappropriation citoyenne de l'énergie et enjeux de mobilisation

Cécile GUEGUEN a commencé par rappeler le **contexte et les missions d'Énergie Partagée** : l'association est née en **2010**, avec une c**harte inspirée du Scénario Négawatt**.
Son objectif est de permettre aux citoyen·es de se réapproprier les sujets énergétiques et de développer des projets locaux, ambitieux et durables de production d'énergie renouvelable.

Beaucoup de **collectifs citoyen·es sont organisés en coopératives**, avec une réflexion sur l'impact de leur projet. Les bénéfices issus de la vente d'énergie produite sont réinvestis localement. La rentabilité est visée, sans recherche de profit maximal.

Exemple d'éducation populaire chez Energie Partagée :

Former pour comprendre : Accompagner des citoyen·nes dans la compréhension de leur facture d'énergie, **sans tomber dans une logique paternaliste**.

Parmi les militant·es, on constate une différence genrée dans l'engagement : les **femmes** s'investissent souvent via des **dynamiques de sensibilisation à la sobriété**, plutôt que par la production d'énergie. Énergie Partagée cherche donc à élargir les collectifs à la **diversité des envies d'agir**, au-delà de la seule production énergétique.

Cécile GUEGUEN souligne l'importance de **démocratiser l'énergie** via des collectifs citoyen·nes, en **formant et incluant** tous les profils, et en **liant les enjeux énergétiques aux réalités sociales**.
La transition ne sera ambitieuse que si elle est **portée par et pour les citoyen·nes**, avec une attention particulière à la diversité et à l'ancrage territorial.

Messages clés :

- *"Rester très connectés à notre monde"* → La mobilisation doit s'ancrer dans les **réalités sociales et culturelles**.
- **Éviter l'entre-soi** : Les collectifs doivent refléter la diversité de la société pour être légitimes et efficaces.
- Il faut des personnes qui **s'approprient les sujets** et qui les **portent** activement.
  La transition énergétique ne se limite pas à des questions techniques, c'est **aussi une bataille des idées**.

« Quand les citoyens se réapproprient les sujets de l'énergie, ils peuvent mettre en œuvre des projets plus ambitieux que les acteurs privés. »
- Cécile GUEGUEN

Les freins à la gouvernance partagée et à l'engagement citoyen

Héloïse NEZ a partagé son étude terrain au sein d'une association dédiée aux énergies renouvelables près de Chinon (« **le collectif EnR Citoyennes en Rabelaisie** ») où un projet de centrale photovoltaïque au sol a abouti.

Le projet de centrale photovoltaïque a révélé plusieurs obstacles majeurs. D'une part, **les industriels impliqués ne souhaitaient pas partager la gouvernance**, ce qui a limité la capacité des citoyen·nes à s'approprier pleinement le projet. D'autre part, les **difficultés liées aux institutions** ont ralenti les processus décisionnels et compliqué la mise en œuvre.

La **complexité technique et administrative** du projet a également créé un décalage entre les **citoyen·nes actif·ves**, qui se sont progressivement professionnalisé·es pour comprendre les enjeux, et celles et ceux qui, face à la technicité des infrastructures, ont vu leur engagement freiné. Ce décalage a rendu difficile le **maintien de la mobilisation sur la durée**, notamment en raison des **lenteurs administratives** qui contrastent avec l'urgence climatique et l'envie d'agir des citoyen·nes. La question se pose alors : **comment maintenir la mobilisation face à ces contraintes structurelles ?**

Les programmes TECDEM et LIFE : des leviers pour l'appropriation locale des enjeux énergétiques

Héloïse NEZ a évoqué deux programmes clés qui ont permis d'avancer sur ces questions : **TECDEM** et **LIFE**.

TECDEM, une **recherche financée par l'ADEME et portée par l'UMR CITERES** en partenariat avec la Fédération Régionale des Centres Sociaux, le Réseau Régional des Acteurs du Réemploi –RAR CVdL, la Région Centre-Val de Loire et Ville au Carré, et coordonnée par Patrice Melé **de 2023 et 2026**.
Le projet TecDem a mené l'enquête sur des initiatives qui permettent d'**interroger les dimensions démocratiques et sociales des transitions écologiques**.

LIFE Let'sGo4Climate, un programme européen déposé par la Région Centre-Val de Loire (2021-2025), vise quant à lui à favoriser l'appropriation des enjeux énergétiques par les acteur·ices locaux·ales. Six Établissements Publics de Coopération Intercommunale (EPCI) de la région ont participé à la création de **collectifs dédiés aux énergies renouvelables et à la sobriété**.
Ce dispositif territorial inédit a finalement permis d'inciter à la transition dans des domaines variés, tels que le logement, les mobilités, l'alimentation, la consommation et le réemploi.

Quels domaines mobilisent le plus ? Une diversité de profils et d'engagements

L'un des enseignements majeurs de ces programmes est que **tous les domaines n'ont pas la même capacité mobiliser les publics**. Il apparaît que **la sobriété mobilise davantage que les énergies renouvelables**.

Les profils de citoyen·nes engagé·es diffèrent selon les thématiques. La sobriété attire **plus de femmes**, ainsi que des personnes issues de **domaines d'activité variés** et souvent **plus diplômées**. À l'inverse, les projets d'énergies renouvelables attirent souvent des personnes **déjà engagées dans le milieu associatif**, voire professionnellement.

Les **domaines qui mobilisent le plus** sont ceux liés aux **mobilités, à l'alimentation et au réemploi**. Ces thématiques, plus concrètes et accessibles, permettent d'impliquer un public plus large et diversifié.

Le tirage au sort, utilisé par la collectivité d'Agglopolys a par exemple permis de **diversifier les participant·es** et d'éviter de mobiliser uniquement des cercles déjà sensibilisés.

Le passage à l'action : entre méthodologie et réalité du quotidien

Le programme LIFE a montré que :

LIFE LETsGO4Climate
Un projet européen coordonné par la Région Centre-Val de Loire

Les **personnes déjà engagées ou sensibilisées** pouvaient passer à l'action grâce à une **méthodologie claire** et à la création d'un programme d'**actions collectives**.

Cependant, **40 % des participant·es abandonnent après le premier atelier**, ce qui soulève la question de la **pérennité de l'engagement**.

Les groupes qui parviennent à se maintenir sont ceux qui arrivent à **attirer de nouveaux participant·es** et à créer une dynamique inclusive.

Malgré ces difficultés, une **fierté collective** émerge chez celles et ceux qui parviennent à mener leurs projets à terme. **Être parvenu·e au bout du projet** représente une victoire, tant sur le plan individuel que collectif, et renforce la légitimité des actions citoyennes dans la transition.

L'intervention d'Héloïse NEZ a mis en lumière **plusieurs pistes pour renforcer la mobilisation citoyenne** :

- Il est essentiel de **simplifier les processus** pour rendre les projets plus accessibles ;
- de **diversifier les profils** des participant·es ;
- de **créer des méthodologies adaptées** pour accompagner le passage à l'action ;
- il apparaît crucial de **ne pas sous-estimer l'importance des dynamiques locales et des enjeux du quotidien**.

Des témoignages inspirants

La transition énergétique ne peut se faire sans une **appropriation citoyenne**, qui passe par des actions concrètes, inclusives et ancrées dans les réalités sociales et territoriales.

Christophe DEWAELE, Facilitateur aux Conversations Carbone

"Faire face aux défis climatiques sans devenir dingue et en se faisant plaisir"

Les Conversations Carbones :

- **6 soirées en groupe** (6 participant·es + 2 facilitateur·rices) pour échanger et s'inspirer des bonnes pratiques.
- **Objectif** : S'inscrire dans la durée, en recrutant des participant·es via la création de relations de confiance.
- **Ambassadeurs** : Les participant·es recommandent le dispositif, ce qui permet d'élargir le public.

Stratégies pour tenir dans la durée :

- **Partenariats** PETR et PCAET pour ancrer les actions dans les politiques locales.
- **Cibler des publics non habituels** : embarquer des personnes sensibles mais pas forcément engagées, en s'appuyant sur des leviers comme l'empreinte écologique.

Mathieu GAULTIER, Chargé de mission Plan Climat à la CC Touraine-Est Vallées (37) associé au programme LIFE LetsGO4Climate

Mobiliser quand on est une collectivité : *Comment créer de la confiance dans les temps d'échange et proposer des actions crédibles ?*

LIFE, une recette efficace :
Initialement sceptique ("impression de redite"), il reconnaît que la méthode fonctionne :

- **Formation des acteur·ices clés** de la collectivité pour créer un socle commun et un langage partagé.
- **4 ateliers citoyen·nes pour aboutir à un engagement durable, avec la création de collectifs**.
- **Résultat** : Des actions concrètes comme des **donneries éphémères** ou un **défi à vélo** impliquant 2 300 élèves en 2025
- **Clé du succès** : La sobriété est abordée de manière **implicite**, sans être perçue comme une contrainte.

La recette de la mobilisation selon Mathieu

Une **poignée de pédagogie** (transmission de savoirs).

Une **dose de ludique** (jeux, actions concrètes).
Une **dose d'humain** (écoute, empathie).

Une **grosse louche de convivialité** (temps de repas partagés pour favoriser l'interconnaissance).

Mobilisation autour du programme Echo Eco & Co : *Sobriété et justice sociale*

Une approche globale chez Villes au Carré :

- **4 thématiques** : Cohésion sociale (QPV), Questions urbaines, Dynamiques citoyennes et Transition écologique.

Objectif : **Reconstruire des outils** autour des dynamiques de sobriété déjà présentes dans les classes populaires (la "débrouillardise").
Enjeux :

- **Lier approche environnementale et sociale** : sortir les personnes de la précarité tout en valorisant leurs pratiques déjà sobres.
- **Contrer le sentiment d'illégitimité** : Transformer les pratiques de sobriété en source de fierté.
- **Coopération** : Créer des parcours co-construits avec les habitant·es, via des formations et la valorisation des pratiques ("plaidoyer par le faire").

Élisabeth RICHEZ, Responsable du pôle Transitions à Villes au Carré

Julie GAUCHER, Coordinatrice Animation locale à la Ligue de l'Enseignement 37

Mobilisation avec les centres sociaux

Constats :

- **Ça prend du temps** : La mobilisation et la mise en place de projets demandent de la patience.
- **Facteur humain crucial** : Les professionnel·les sont formé·es à la médiation, mais pas toujours à la mobilisation ou aux enjeux de transition.

Freins et leviers :

- **Manque de moyens** : Contraintes de temps et de personnel limitent les actions d' "aller vers".
- **Stratégie collective** : Exemple du centre social Equinoxe (1 animateur·rice dédié·e), où une stratégie collective et une formation continue ont permis de surmonter ces obstacles.

Pierre GAMEL, lieutenant-colonel sous-directeur des services opérationnels au SDIS du Loiret (organisation des pompiers volontaires)

Mobiliser en situation de crise

Contexte : Opération de secours à Mayotte suite à un ouragan avec plusieurs centaines de sapeurs-pompiers.

Difficulté initiale : Les pompier·ières sont prêt·es à soigner et assister, mais ne se sentent pas légitimes pour des missions de reconstruction sociale (rouvrir les écoles).

Élément déclencheur :

- **Une émotion provoque un mouvement** : la vidéo d'un·e enfant disant "moi je veux aller à l'école pour travailler" a mobilisé les équipes.
- **300 personnes mobilisées en 2 semaines** (élu·es locaux·ales, associations, mères devenues "assistantes de sécurité").

Enseignements :

- **Pouvoir transformateur des crises** : Une crise, bien que traumatisante, peut créer des élans citoyens.
- **Mémoire collective** : "On a tous vécu la même chose au même moment" – cet élan doit être transformé en actions durables.

Points clés et enseignements de la matinée

Mobilisation

- **L'émotion et le vécu commun** sont des leviers puissants (ex. : vidéo de l'enfant à Mayotte).
- **La convivialité et l'humain** sont centraux pour créer de la confiance (repas partagés, échanges informels).

Durabilité

- **Ancrage local** : Partenariats avec les collectivités (PETR, PCAET) et formation des acteur·rices.
- **Inclusion :** Cibler des publics variés, y compris ceux qui ne sont pas traditionnellement engagés.

Crises et opportunités

Les crises peuvent être des **catalyseurs de mobilisation**, mais il faut savoir **transformer l'élan en actions qui s'inscrivent dans le temps**.

Sobriété et justice sociale

- **Valoriser les pratiques existantes** (débrouillardise, résilience) et les lier aux enjeux environnementaux.
- **Croiser les approches** : Environnementale **et** sociale pour éviter les sentiments d'illégitimité.

Ateliers de l'après-midi : expérimenter et coopérer

Les participant·es ont pu assister à deux ateliers au choix :

- **Mise en récit :** un outil de mobilisation pour une vision partagée en faveur de la sobriété et d'un futur désirable
- **Pause Carbone :** goûter à la méthode des Conversations Carbone et à la dimension humaine du changement
- **Collectifs citoyens :** comment embarquer, mobiliser, fidéliser et garder les forces vives sans s'épuiser ?
- **De l'idée individuelle à un projet collectif sur mon territoire**
- **Outils et retours d'expérience pour engager les jeunes dans la sobriété !**
- **Inclusion et mixité :** Diversifier les collectifs.

La Coalition Sobriété et Climat prête à venir à votre rencontre sur les territoires !

Pour conclure

***3* convictions** *se sont ancrées grâce à cette journée :*

1. **Coopérer davantage** entre acteurs des territoires.
2. **Faire alliance** pour amplifier l'impact collectif.
3. **Imaginer un futur désirable**, à la fois sobre, juste et solidaire.

Clique ici pour accéder aux ressources de la journée

(Diaporama, supports, captation vidéo de la matinée et recettes de mobilisation…)

Merci

Un grand merci **à tous·tes les participant·es** et **intervenant·es** pour la richesse des échanges, ainsi qu'à :

- **François BONNEAU**, Président de la Région Centre-Val de Loire,
- **Jérémie GODET**, Vice-président de la Région,
- **Guillaume FARNY**, Directeur adjoint de l'ADEME,
- **Aux membres de la Coalition** : Virage Énergie CVL ● la Ligue de l'enseignement CVL ● Le Mouvement associatif CVL ● Énergie Partagée ● France Nature Environnement CVL ● Villes au Carré ArboréSciences ● Nos vies bas carbone ● CRESS CVL ● la Région Centre-Val de Loire ● COP Centre-Val de Loire

« C'est par l'engagement collectif et la coopération que nous transformerons durablement nos territoires. »

La dynamique est lancée — à nous de la faire vivre dès demain dans chaque territoire !

Coalition Sobriété et Climat

coalitionsobriete@laliguecvl.org

07 44 47 52 87

https://www.laliguedelenseignement-centre.fr/activites/coalition-sobriete-climat/

Coalition portée par le consortium :

Membres de la Coalition :

Financée par :

Cofinancé par l'Union européenne