

# Université Paris-Panthéon-Assas

école doctorale de sciences de la gestion

Thèse de doctorat en sciences de gestion

Soutenance le 20 décembre 2023

## La sobriété à l'épreuve de nouvelles migrations urbaines de télétravailleurs : impact sur la consommation et la représentation des idéaux de vie.



PANTHÉON-ASSAS  
UNIVERSITÉ  
PARIS

Thèse de Doctorat / décembre 2023

**Auteur : Laurent Assouly**

**Membres du jury :**

***Rapporteurs***

**Dominique Roux**, Professeure, Université de Reims Champagne Ardenne

**Yohan Bernard**, Maître de conférences, HDR, Université de Bourgogne

***Suffragants***

**Nathalie Guibert**, Professeur, Université Paris-Panthéon-Assas

**Dominique Desjeux**, Professeur émérite, Université Paris-Sorbonne

**Marc Vautier**, Expert Orange

***Directeur de thèse***

**Jean-Baptiste Welté**, Professeur, Université de Bourgogne

**Co-encadrement**

**Isabelle Dabadie**, Maître de conférences, Université Paris-Panthéon-Assas

## *Avertissement*

La Faculté n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans cette thèse ; ces opinions doivent être considérées comme propres à leur auteur.

## ***Remerciements***

Le rituel des remerciements a le mérite de soulever une question complexe : *Penser par soi-même, est-ce penser seul ?*

Le travail de thèse est souvent associé à l'imaginaire d'un exercice solitaire qui renforce l'idée que le doctorant serait comme une substance pensante par elle-même.

Mon quotidien de doctorant aura été rythmé par la confrontation d'un large corpus de connaissances qu'il a fallu s'approprier pour envisager de nouvelles contributions de recherche. Est-ce suffisant pour affirmer que ce travail personnel, signifierait une pensée autonome, peu déterminée par autrui, une pensée «pure» ?

Proposition audacieuse dès lors que nous savons bien toute l'importance des apports extérieurs dans la formation d'une pensée : le capital culturel, la participation à des colloques, des rencontres fortuites ou préparées avec d'autres chercheurs. Tous ces éléments participent à un phénomène que l'on a du mal à saisir : l'élaboration d'une pensée. Cette fameuse pensée mise sur un piédestal qui donnerait corps à la conscience de son existence, le fameux « *dubito cogito ergo sum* » de Descartes. Un principe réflexif de la pensée, où penser signifie qu'en tant qu'être pensant, j'ai conscience de ma conscience et depuis celle-ci je prétends moi-même comme moi-même, être une chose pensante pour penser par moi-même. Mais ici nous avançons que la possibilité de penser que je pense ne signifie pas forcément que je pense par moi-même. Nous posons avec fermeté le principe que penser seul ne signifie pas sans la pensée d'autrui.

Nous ferons nôtre du concept épistémologique de la *Tabula rasa* qui semble conforter deux phénomènes paradoxaux, à la fois l'idée d'une pensée se constituant seule par soi-même mais aussi la nécessité expérientielle comme clefs pour édifier sa propre pensée.

En quelques mots, deux grandes écoles s'opposent sur ce sujet. Une première pose la pensée comme un dialogue intérieur et solitaire avec soi-même. Platon dans le *Théétète*, soutient que penser serait un dialogue de l'âme avec elle-même aboutissant à la formation d'une opinion « *une discussion que l'âme elle-même poursuit tout du long avec elle-même à propos des choses qu'il lui arrive d'examiner. [...] Car voici ce que me semble faire l'âme quand elle pense : rien d'autre que dialoguer, s'interrogeant elle-même et répondant,*

*affirmant et niant*<sup>1</sup> ». La pensée, ici, est envisagée comme le refuge de la vérité, elle requiert une ascèse c'est-à-dire la réaliser seule, isolée au sens physique, éloignée des autres comme condition de sa possibilité. À certains égards, cela ressemble fort aux conditions matérielles du doctorant mais pour autant est-ce essentiellement un dialogue avec soi-même ?

Une seconde école remet en cause l'idée que l'on puisse penser par soi-même, seul, dans la mesure où il est difficile de s'extraire de tout contexte ou déterminisme social qui nous confronte avec autrui. Légitimement, on peut se demander dans quelle mesure la recherche d'une pensée vraie, en tant que chercheur, pourrait se concevoir dans un exercice solitaire sans se confronter à autrui ? Est-il envisageable de vouloir livrer une bataille pour imposer à autrui sa pensée ?

Un détour par les Maximes du sens commun de Kant extrait de la *Critique de la faculté de juger*, souligne tout l'intérêt à penser par soi-même (une pensée sans préjugés), mais aussi penser en se mettant à la place de tout autre, une pensée élargie mais en accord avec soi-même, condition *sine qua non* d'une pensée conséquente.

Selon Kant, un penseur ne peut penser hors de toute communauté, les échanges nourrissent sa propre pensée. Il semble bien que la pratique des chercheurs montre des pensées personnifiées mais qui mises bout à bout s'inscrivent dans un processus d'itérations de pensées précédentes : « *Mais penserions-nous beaucoup, et penserions-nous bien, si nous ne pensions pas pour ainsi dire en commun avec d'autres, qui nous font part de leurs pensées et auxquels nous communiquons les nôtres*<sup>2</sup> ? »

La transition est toute trouvée pour remercier les professeurs, enseignants, professionnels qui m'ont accompagné dans ce chemin de connaissance. Je remercie mon directeur de thèse, Jean-Baptiste Welté, pour ces très précieux conseils, sa disponibilité et sa patience. Ce travail de thèse a été co-encadré par Isabelle Dabadie avec de nombreuses propositions et critiques. Marc Vautier, expert au sein du groupe Orange, a permis le financement de cette thèse via un dispositif CIFRE. Un sujet de thèse qui a évolué au point de se détacher des sujets de recherche prévus avec le groupe Orange<sup>3</sup> initialement pour se porter sur la question des

---

<sup>1</sup> Platon, *Le Théétète*, 189e4-190d2 (trad.M.Narcy )

<sup>2</sup> Kant, *Qu'est-ce que s'orienter dans la pensée ?* (III), 1786, trad. A. Philonenko, éd. Vrin, p.86-87

<sup>3</sup> Initialement le sujet de cette thèse était la « sobriété numérique » avec un projet d'enquête interne chez Orange. Le contexte social lié au Covid-19 et la perspective de fournir un travail documenté ont motivé un changement de sujet que le groupe Orange et Marc Vautier ont bien voulu accepter malgré un thème de recherche assez éloigné de leurs premiers souhaits.

nouvelles formes de migrations urbaines. Je remercie le laboratoire auquel j'ai été rattaché, le LARGEPA, les enseignants chercheurs et les équipes administratives. Mes proches ont participé d'une autre façon à l'élaboration de ce travail dans la mesure où j'ai pu tester quelques idées et en retour les leurs, et je les en remercie : Laura Houssain, Réouven Assouly, Yael Assouly, Olivier Assouly, Maida Assouly et Marie Fourquet pour sa très attentive relecture. Le déroulé de ces enquêtes aura été parsemé de moments conviviaux et de quelques péripéties, le partage d'un déjeuner, d'un café et la présence parfois de quelques canidés n'ayant pas toujours perçu les intentions pacifiques de l'enquêteur. Mais je retiendrais surtout le grand sourire des enquêtés un peu partout en France qui m'ont accueilli et raconté souvent avec délectation leur nouvelle vie. Phénomène sociale à voir peut-être comme les premiers moments en germe d'un « *travailler en distanciel et d'un résider en ruralité* » qui se développera concomitamment avec les nouveaux impératifs de la transition ou de la rupture écologique ?

## **La sobriété à l'épreuve de nouvelles migrations urbaines de télétravailleurs : impact sur la consommation et la représentation des idéaux de vie.**

### ***Résumé***

La sobriété est ce terme polysémique présenté par la recherche académique et les médias comme le scénario incontournable de la transition écologique. Son acception contemporaine englobe une multitude de sens : la frugalité, la tempérance, la simplicité volontaire, qui désignent plusieurs régulations possibles de nos consommations matérielles.

Ce travail de thèse instruit et met à l'épreuve la notion de sobriété en s'appuyant sur des enquêtes de terrain qui s'intéressent aux « migrations urbaines de télétravailleurs en ruralité ». Un départ en territoire rural fondé sur des motivations matérialistes et affectives. Nous étudions le rapport subjectif à la consommation et les représentations des idéaux de vie des *digitaux-néo-ruraux*. Ce néologisme définit cette nouvelle figure du salarié digital à cheval entre plusieurs territoires, entre modernisme et retour à la terre.

Nos enquêtes relatent une sobriété expérientielle qui montre plusieurs opérationnalités possibles de ce concept réductionniste : « effet débord », « consommation territorialement responsable », « autre rapport au temps », « sobriété contingente », « hub domestique ». La sobriété dévoile plusieurs facettes à même d'élargir sa désirabilité. L'acculturation est gérée par des stratégies d'intégration où la consommation est utilisée pour légitimer son affiliation territoriale. Notre recherche montre des *digitaux-néo-ruraux* qui articulent enjeux environnementaux, technologiques, économiques et sociétaux. Ce travail de thèse permet de mieux comprendre la construction d'autres modes et imaginaires de vie avec une logique de l'abondance qui est questionnée.

***Mots-clés*** : *sobriété ; télétravail ; migrations urbaines ; digitaux-néo-ruraux ; effet débord ; consommation territorialement responsable*

## **Sufficiency and the new urban migration of teleworkers : impact on consumption and the representation of lifestyle ideals.**

### ***Abstract***

Sufficiency is a polysemous term presented by academic research and the media as the essential scenario for ecological transition. Its contemporary meaning encompasses a multitude of meanings: frugality, temperance, voluntary simplicity, all of which refer to possible ways of regulating our material consumption. This thesis examines and tests the notion of sufficiency by drawing on field research into the 'urban migration of teleworkers'. A move to rural areas based on materialistic and affective motivations.

We are studying the subjective relationship to consumption and the representations of the ideals of life of the digital-neo-rural. This neologism defines this new figure of the digital employee straddling several territories, between modernism and a return to the land.

Our surveys reveal an experiential sufficiency that shows several possible operationalities of this reductionist concept: "debond effect", "territorially responsible consumption", "another relationship with time", "contingent sufficiency", "domestic hub". Sufficiency has a number of facets that can broaden its desirability. Acculturation is managed by integration strategies in which consumption is used to legitimise territorial affiliation. Our research shows that digital-neo-rural living combines environmental, technological, economic and societal issues. This thesis provides a better understanding of the construction of alternative lifestyles and imaginaries, with the logic of abundance being called into question.

***Keywords :*** *sufficiency; teleworking; urban migration; digital-neo-rural, debond effect; territorially responsible consumption*

## ***Principales abréviations et néologismes***

ADEME : Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie

CCT : Consumer culture Theory<sup>4</sup>

CSP : Catégorie socioprofessionnelle

DRH : Directeur des relations humaines

Digitaux-néo-ruraux : télétravailleurs citoyens qui déménagent en ruralité

GES : Gaz à effets de serre

GIEC : Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat

INSEE : Institut national de la statistique et des études économiques

PIB : Produit intérieur brut

RH : Relation humaine

---

<sup>4</sup> Théorie culturelle de la consommation

---

## *Sommaire*

Thèse de Doctorat / décembre 2023 .....	1
<b>INTRODUCTION GÉNÉRALE .....</b>	<b>12</b>
A. Préambule.....	13
B. Un contexte environnemental .....	15
C. Problématique.....	18
D. Notre démarche .....	23
E. Les enjeux de cette recherche .....	25
F. Méthodologie de recherche : une perspective interprétativiste fondée sur les récits de vie .....	27
G. Plan de la thèse .....	29
<b>1. CADRE THÉORIQUE.....</b>	<b>31</b>
Introduction de la première partie .....	31
<b>Chapitre 1 : La constitution de la figure du digital-néo-rural au carrefour du télétravail et des migrations urbaines en ruralité .....</b>	<b>32</b>
1.1 L'essor du télétravail .....	33
1.2 Territoires ruraux : un nouvel attrait.....	50
1.3 Les digitaux-néo-ruraux : les nouvelles migrations urbaines de télétravailleurs en ruralité.....	72
Synthèse du premier chapitre .....	86
<b>Chapitre 2 : La résurgence de la notion de sobriété dans le champ des idées et de la consommation .....</b>	<b>87</b>
2.1 Genèse et histoire des idées de la sobriété.....	88
2.2 La place de la sobriété en sciences de gestion.....	113
2.3 L'actualité de la déconsommation : une sobriété dans l'air du temps .....	135
Synthèse de la première partie.....	143
<b>2. MÉTHODOLOGIE .....</b>	<b>146</b>
Introduction de la deuxième partie.....	146
<b>Chapitre 3 : enquête de terrain et récit de vie auprès des digitaux-néo-ruraux .....</b>	<b>148</b>
3.1 Une approche interprétativiste fondée sur l'enquête de terrain et la méthode biographique .....	149
3.2 Les modalités de notre enquête de terrain .....	156
3.3 Typologie des enquêtes et constitution des échantillons.....	161
3.4 Méthode d'analyse des résultats .....	166
Synthèse de la deuxième partie .....	169
<b>3. RÉSULTATS.....</b>	<b>171</b>

Introduction de la troisième partie.....	171
<b>Chapitre 4 : facteurs déclenchant les migrations urbaines des télétravailleurs et leurs motivations .....</b>	<b>173</b>
4.1 Le rôle d'accélérateur du télétravail et du Covid-19 .....	174
4.2 Les motivations matérialistes : la recherche de la bonne affaire immobilière.....	180
4.3 Les motivations affectives.....	191
<b>Chapitre 5 : l'effet débord ou la transition vers un mode de vie plus sobre .....</b>	<b>201</b>
5.1 Effets débord du télétravail : une réduction des consommations non alimentaires .....	204
5.2 Évolution des modes de vie : un autre rapport au temps et à la matérialité.....	207
5.3 La représentation des idéaux de vie chez les digitaux-néo-ruraux .....	212
5.4 Évolution des modes de vie.....	222
5.5 Le bilan des parcours de vie des digitaux-néo-ruraux .....	225
<b>Chapitre 6 : Les pratiques alimentaires révélatrices d'un rapport à la sobriété et au territoire.....</b>	<b>230</b>
6.1 Les sociabilités commerçantes (le boulanger, le bar-tabac, le boucher, le primeur) : la mise à l'écart du supermarché pour les produits frais.....	231
6.2 Le rapport singulier à la viande et au boucher.....	246
6.3 Le déclin de la fréquentation des restaurants et le regain du « cuisiner chez soi ».....	252
<b>Chapitre 7 : les consommations culturelles et de loisirs : un temps reconquis.....</b>	<b>258</b>
7.1 Les loisirs sobres comme expérimentation d'un autre rapport au temps et au repos.....	259
7.2 La maison comme nouveau « hub domestique digital ».....	271
7.3 Le jardin comme art de vivre et potentiel de réserve alimentaire.....	274
Synthèse de la troisième partie.....	280
<b>4. DISCUSSION.....</b>	<b>283</b>
Introduction de la quatrième partie.....	283
<b>Chapitre 8 : discussion théorique .....</b>	<b>284</b>
8.1 Des pratiques de consommation en ruralité qui élargissent le champ interprétatif de la consommation : la consommation « territorialement responsable ».....	285
8.2 Les digitaux-néo-ruraux ou les multiples façons « d'être au monde ».....	294
8.3 La notion d'effet « débord » ou l'ouverture vers d'autres modes de vie et imaginaires .....	296
8.4 Les changements de conduite au contact de la nature : entre mythe et réalité .....	302
8.5 La question du rapport au temps .....	307
8.6 Le bilan de nos contributions .....	309
<b>Chapitre 9 : implications managériales .....</b>	<b>311</b>

9.1 Enseignement sur le télétravail en ruralité et impact organisationnel .....	313
9.2 Un marché de la consommation « territorialement responsable » ? .....	317
9.3 Implication sociétale : un autre rapport au travail, la recherche d'une plus grande qualité de vie .	318
Synthèse de la quatrième partie .....	323
<b>CONCLUSION GÉNÉRALE .....</b>	<b>325</b>
A. Contribution de recherche .....	325
B. D'autres perspectives de recherche.....	328
C. Les limites et perspectives de cette recherche .....	329
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>331</b>
<b>TABLEAU DES ANNEXES.....</b>	<b>360</b>
<b>INDEX DES FIGURES .....</b>	<b>372</b>
<b>INDEX DES TABLEAUX.....</b>	<b>373</b>
<b>INDEX DES ENCADRÉS.....</b>	<b>374</b>
<b>INDEX DES PHOTOS .....</b>	<b>376</b>
<b>TABLES DES MATIÈRES .....</b>	<b>377</b>

## INTRODUCTION GÉNÉRALE

---

*« La grande erreur de notre temps, cela a été de pencher, je dis même de courber l'esprit des hommes vers la recherche du bien matériel. Il faut relever l'esprit de l'homme, le tourner vers la conscience, le beau, le juste et le vrai, le désintéressé et le grand. C'est là et seulement là, que vous trouverez la paix de l'homme avec lui-même et par conséquent avec la société. » (Victor Hugo, discours à l'Assemblée nationale, séance du 11 novembre 1848)*

## A. Préambule

Présentée comme le nouveau mantra pour juguler une crise environnementale, la sobriété n'a pas toujours eu bonne presse. Terme convoqué comme une médecine pour soigner l'ébriété, cette vertu tient une place de plus en plus importante dans l'espace médiatique et académique pour penser et panser une nouvelle donne écologique. Longtemps reléguée aux études philosophiques antiques ou religieuses, la sobriété revient en force pour contester ou dénoncer une « culture de l'abondance » qui assimile essor industriel et progrès comme « affranchi vis-à-vis des pesanteurs du monde » (Charbonnier, 2020).

À l'échelle de la civilisation humaine, l'organisation consumériste n'aurait été qu'une parenthèse « *Au regard des 150 millénaires de la présence d'Homo sapiens sur la Terre, c'est la régulation des existences humaines par une sobriété organisée collectivement [...] qui prédomine massivement. La structuration consumériste contemporaine de nos existences fait figure de parenthèse* » (Arnsperger et Bourg, 2017). Une parenthèse dont nul ne peut prédire la durée et qui motive ce travail.

Le terme polysémique de sobriété reste pour une frange de la société associée à une contrainte et/ou une morale. Elle est l'héritière d'une tradition philosophique de l'Antiquité<sup>5</sup> qui la réduit à l'ascétisme et à un chemin individuel. Cette pensée reste vivace, en témoigne une des dernières sorties médiatiques du Président de la République française, Emmanuel Macron, durant sa visite en juin 2023 au salon du Bourget : « *Je défends une sobriété écologique raisonnable et non punitive<sup>6</sup>* ».

L'acception contemporaine du terme sobriété englobe une multitude de sens – la frugalité, la tempérance, la simplicité volontaire – qui désigne plusieurs régulations possibles de nos consommations matérielles, nées dans la filiation d'une contestation de nos pratiques consuméristes (Caillé, 2014 ; Moati, 2016).

Ce travail de thèse souhaite instruire et mettre à l'épreuve la notion de sobriété en s'appuyant sur un phénomène social relativement récent : « les migrations urbaines de télétravailleurs

---

<sup>5</sup> Un ascétisme et une discipline stricte présentes dans différents courants philosophiques tels que l'épicurisme ou les principales écoles du stoïcisme, de Zénon de Kition à Sénèque.

<sup>6</sup> [https://www.lemonde.fr/economie/article/2023/06/19/au-bourget-emmanuel-macron-defend-une-sobriete-ecologique-raisonnable-et-nonpunitive\\_6178319\\_3234.html#:text=%C2%AB%20La%20sobri%C3%A9t%C3%A9%20bien%20organis%C3%A9e%2C%20si,au%20Salon%20a%C3%A9ronautique%20du%20Bourget](https://www.lemonde.fr/economie/article/2023/06/19/au-bourget-emmanuel-macron-defend-une-sobriete-ecologique-raisonnable-et-nonpunitive_6178319_3234.html#:text=%C2%AB%20La%20sobri%C3%A9t%C3%A9%20bien%20organis%C3%A9e%2C%20si,au%20Salon%20a%C3%A9ronautique%20du%20Bourget)

en ruralité ». Nous appréhendons cet événement comme une sobriété expérientielle qui montrerait une possible opérationnalité de la sobriété. Nous nous intéresserons à des citoyens « ordinaires » et non des militants, adeptes de nouveaux modes de vie qui questionnent leur rapport à la consommation et la représentation de leurs idéaux de vie. Nous nous saisissons de ces premiers moments en regardant depuis l'intérieur comment les acteurs de ce changement, perçoivent, décrivent et ressentent ces mutations.

Notre approche ne consiste pas à quantifier la sobriété mais à étudier le rapport subjectif à la consommation et aux imaginaires de vie depuis la perception individuelle que s'en font les télétravailleurs en ruralité.

De nouvelles humeurs se font jour : une certaine désillusion à l'égard de la consommation et de la vie citadine selon le baromètre de l'ObSoCo<sup>7</sup> et celui du CEVIPOF<sup>8</sup> : un Français sur deux souhaite quitter la ville et changer de cadre de vie pour se rapprocher de la nature. D'autres enquêtes montrent une érosion significative de la place du travail dans l'existence des Français selon un sondage IFOP<sup>9</sup> 2023. Ce panorama conforte notre sujet de thèse : Est-ce que les migrations de télétravailleurs urbains en ruralité illustrent un autre rapport à la consommation et à d'autres représentations d'idéaux de vie ? Un pas vers la sobriété ? Question d'autant plus stimulante que le télétravail pourrait être cette pratique qui réconcilie progrès technologique et sobriété.

---

<sup>7</sup> L'observatoire des usages et des représentations des territoires. Edition n°4-Qualité de vie et transition écologique

<sup>8</sup> Le baromètre de la confiance politique de Sciences Po : <https://www.sciencespo.fr/cevipof/fr/content/le-barometre-de-la-confiance-politique.html>

<sup>9</sup> Sondage IFOP 2023 : <https://www.ifop.com/publication/le-rapport-au-travail-des-francais/>

## B. Un contexte environnemental

Les conférences sur le changement climatique ou le Nouveau Régime Climatique<sup>10</sup> s'enchaînent (COP 21... COP 27<sup>11</sup>), les rapports successifs du GIEC<sup>12</sup> s'accumulent, et démontrent la gravité de la situation mais aussi une certaine impuissance à harmoniser des politiques ambitieuses qui satisfassent près de deux cents pays. La démesure (*hubris*) s'invite depuis ces quarante dernières années dans notre quotidien (Caillé, 2014) et désigne un *homo economicus* dressé aux vertus d'un consumérisme où le calcul du plaisir l'emporterait sur les conséquences de la prédation de son milieu. La crise environnementale souligne ce lien entre des consommations et la détérioration des ressources terrestres. Cette première prise de conscience est le plus souvent rapprochée avec le rapport du Club de Rome en 1971 et un document commandé par le Massachusetts Institute of Technology (MIT) qui révèle plusieurs scénarii sombres sur l'évolution des ressources disponibles (énergies, matières premières) au regard de l'accroissement des populations et de la pollution. Près de cinquante ans plus tard, de nombreuses sources<sup>13</sup> confirment la réalisation de ses « prophéties » scientifiques et mentionnent l'augmentation continue des émissions de carbone<sup>14</sup>. Les émissions de gaz à effet de serre ont doublé entre 1970 et aujourd'hui, pour passer de 27 milliards de tonnes équivalents CO<sub>2</sub> par an à plus de 55 milliards de tonnes. Les catastrophes climatiques ont quintuplé entre 1970 et 2019 pour un coût estimé à 170 milliards d'euros et fait selon l'ONU près de 2 millions de morts depuis ces cinquante dernières années<sup>15</sup>. La question du changement climatique fait l'objet d'une riche littérature académique mais les récits politiques qui les accompagnent ne sont souvent pas à la hauteur des enjeux climatiques (Wallenhorst, 2022). La question du changement climatique s'inscrit dans un présent mais surtout un futur alors que la pollution fait déjà partie de notre quotidien avec son lot de victimes. La pollution de l'air provoque près de quarante-huit mille décès

---

<sup>10</sup> Expression empruntée au philosophe Bruno Latour tirée de son ouvrage : *Ou atterrir ?*

<sup>11</sup> La conférence COP 27 de novembre 2022 à Charm el-Cheikh (Égypte) s'est clôturée sans réelles avancées sur la question de la diminution des émissions de gaz à effet de serre. On notera toutefois, la création d'un fonds dédié à la réparation des pertes et dommages déjà subis par les pays du Sud.

<sup>12</sup> <https://www.ecologie.gouv.fr/publication-du-6e-rapport-synthese-du-giec>

<sup>13</sup> Les différents rapports du GIEC, l'organisation des différentes COP, les rapports de l'ONU et de l'UNESCO, un vaste champ de la littérature académique, les nombreuses occurrences de ce thème dans le champ médiatique.

<sup>14</sup> Les émissions de gaz à effet de serre ont doublé entre 1970 et aujourd'hui pour passer de 27 milliards de tonnes équivalents CO<sub>2</sub> par an à plus de 55 milliards de tonnes selon le rapport Atlas 2021 de l'organisation météorologique mondiale

<sup>15</sup> Rapport Atlas 2021 de l'organisation météorologique mondiale

prématurés par an soit près de 9% de la mortalité en France<sup>16</sup>. Les restrictions de circulations automobiles en ville lors des pics de pollutions semblent faire partie d'un quotidien qui suscite peu d'intérêt hormis le caractère contraignant des mobilités qu'elles occasionnent. Quant au dérèglement climatique, ses effets se font déjà sentir. Selon les données de l'OMM<sup>17</sup>, l'Europe est particulièrement vulnérable aux épisodes de canicule, le continent européen surchauffe deux fois plus rapidement que la moyenne mondiale. Une équipe de chercheurs franco-espagnols<sup>18</sup> estime que depuis 2015, le réchauffement est associé à dix-huit mille cinq cent quarante-sept décès supplémentaires pour chaque augmentation de +1°C. À ce rythme, on peut s'attendre à plus de 68 000 morts à l'horizon 2030. Depuis ce point bascule du climat et de la pollution, dès les années 2000, le néologisme d'Anthropocène (ἄνθρωπος, anthropos, « humain » ; et καινός, kainos, « nouveau ») est proposé par la communauté scientifique pour désigner une nouvelle époque géologique. Terme qui officialise : une nature durablement abîmée par les activités humaines ou la fin de conditions climatiques qui ont prévalu tout au long de l'histoire, et un modèle industriel qui ne veut pas vraiment voir la finitude des ressources terrestres.

La pensée contemporaine de la « sobriété » démarre véritablement avec la diffusion du néologisme d'Anthropocène qui évolue au fur et à mesure de l'analyse de la crise environnementale pour mieux désigner les Nations polluantes et déterminer leurs parts de responsabilités (Capitalocène<sup>19</sup>, Plantationocène<sup>20</sup>).

Concomitamment à la crise écologique, pointe une crise de notre modèle économique et social, la grande promesse du bonheur matériel perd en opérationnalité, en témoigne la montée des inégalités depuis les années 1980, même dans les sociétés où habituellement les classes moyennes étaient bien représentées (Aglietta et Timbeau, 2017). Au fil du temps, le capitalisme se réduit à un modèle où le « prix à payer » pour la vie heureuse serait de plus en plus coûteux. Une augmentation des inégalités (Jackson, 2017) voir même selon

---

<sup>16</sup> Selon une étude de « santé publique France »

<sup>17</sup> Voir le rapport annuel 2022 (<https://public.wmo.int/en/our-mandate/climate/wmo-statement-state-of-global-climate/Europe-2022>) de l'OMM : Organisation météorologique mondiale des Nations unies.

<sup>18</sup> Selon l'article du journal Le Monde du 12 juillet 2023 : [https://www.lemonde.fr/planete/article/2023/07/10/pres-de-62-000-morts-en-europe-lors-de-l-ete-2022\\_6181350\\_3244.html](https://www.lemonde.fr/planete/article/2023/07/10/pres-de-62-000-morts-en-europe-lors-de-l-ete-2022_6181350_3244.html)

<sup>19</sup> Termes de Capitalocène repris par la philosophe D. Haraway pour dénoncer les impasses d'un modèle capitaliste

<sup>20</sup> Néologisme usité par D. Haraway pour dénoncer l'histoire du colonialisme et la propagation mortifère de l'idée occidentale du progrès

Graeber<sup>21</sup> et Wengrow (2021) la mise en place d'un dispositif sophistiqué où l'accès aux richesses dans les sociétés développées reposerait en fin de compte sur un mensonge d'État. Signe des temps, l'affaire semble suffisamment sérieuse pour que la BCE<sup>22</sup>, incarnation du modèle économique-libéral rappelle que l'économie paye un lourd tribut des impacts de la crise écologique. Le monde de l'entreprise serait confronté à de sérieuses menaces : « *Le changement climatique fait peser des risques sur notre économie et sur le secteur financier. Nous devons évaluer les répercussions du changement climatique et de la transition vers une société neutre en carbone sur notre économie, afin de prendre en compte leur influence sur nos activités en tant que banque centrale et autorité de surveillance, ce qui contribuera ainsi à maintenir la stabilité des prix et à préserver la sécurité des banques.*<sup>23</sup> ». La BCE souligne dans son rapport<sup>24</sup> le caractère irréversible du réchauffement climatique et n'hésite pas à affirmer qu'en l'absence de nouvelles politiques de transition, la rentabilité des entreprises à l'horizon 2050 sera de 40% plus faible qu'en cas de transition ordonnée. Ce travail est motivé également par une feuille de route de la transition écologique<sup>25</sup> qui prévoit une réduction des émissions de GES de 9 T eq CO<sub>2</sub> à 2T eq CO<sub>2</sub> à l'horizon de 2030, une ambition qui nous enjoint à réfléchir à d'autres modes de vie.

---

<sup>21</sup> Voir aussi à ce sujet, D. Graeber, « La sagesse de Kandiaronk : la critique indigène, le mythe du progrès et la naissance de la Gauche », *Revue du MAUSS permanente*, 28 septembre 2019

<sup>22</sup> BCE : Banque centrale européenne

<sup>23</sup> <https://www.ecb.europa.eu/ecb/climate/html/index.fr.html>

<sup>24</sup> Voir la synthèse du BSI Economics à ce sujet : <https://www.bsi-economics.org/1353-climat-la-bce-est-elle-vraiment-stressee-note>

<sup>25</sup> La feuille de route est visible sur le site du ministère de l'économie et précise un objectif de neutralité carbone à l'horizon 2050 et la baisse de 55 % des gaz à effet de serre d'ici 2030 : <https://www.economie.gouv.fr/transition-ecologique-strategie-acceleration-decarbonation-sites-industriels>

## C. Problématique

### C.1 La figure ambivalente du digital-néo-rural : un télétravailleur qui incarne le progrès technologique et un mode de vie rural symbole de la sobriété

Nous nous intéressons à l'émergence de salariés singuliers que nous désignons par le terme de *digitaux-néo-ruraux*, que nous définirons plus tard, des individus à cheval entre ville et ruralité, retour à la terre et modernisme. Ils constituent la population de notre travail de recherche. Ce néologisme que nous proposons semble conjuguer deux aspirations contraires : un retour à la terre, une reconnexion au vivant et l'utilisation de dispositifs technologiques les maintenant dans la vie active en contact avec la vie urbaine. Le rapport à la sobriété sera questionné à nouveaux frais car si historiquement l'installation en milieu rural de populations marginales ou néo-rurales pouvait s'analyser comme une fuite de la société de consommation, ce mouvement des *digitaux néo-ruraux* repose sur d'autres motivations et s'accompagne d'un autre rapport à la consommation. Il nous faudra saisir, comprendre et analyser les impacts de ces migrations urbaines. Des pratiques de consommations plus ou moins sobres qui s'exercent dans un milieu où les « contaminations » peuvent être à double sens : la campagne contamine le nouveau citadin et le citadin contamine les ruraux. Il nous faudra saisir la nature et les formes de ces acculturations réciproques.

L'intentionnalité des pratiques de sobriété fera l'objet d'un examen pour catégoriser et définir toutes les palettes de la sobriété : sobriété contrainte, sobriété choisie ou sobriété contingente. Les télétravailleurs donnent à voir un phénomène original « d'habiter le monde », être à trois endroits en même temps. Un endroit physique (le territoire de sa maison), un endroit digital (le hub domestique de la maison) permis par la technologie, et l'implantation géographique de son entreprise (en ville). Comment prendre la mesure de cet éclatement des territoires ? Quels rapprochements pourrions-nous envisager entre une recherche académique qui montre les effets d'une vie dans et à proximité de la nature (bien-être physique, psychologique, comportement pro-environnemental, etc.) et le résultat de nos

enquêtes ? Les *digitaux néo-ruraux* peuvent-ils être qualifiés de sobres ? Comment ? De quelles manières ? À quelles conditions ?

## C.2 Le digital-néo-rural : un télétravailleur

Le télétravail rejoue une période antérieure à la révolution industrielle, que nous situons en France entre 1830 et 1870, époque où la pratique du travail au domicile était courante en témoignent les métiers d'artisans ou celui peu enviable des ouvrières à domicile. Réservé aux cadres avant l'épisode du Covid-19, le télétravail s'ouvre aux employés et de façon plus marginale aux ouvriers<sup>26</sup> pour représenter aujourd'hui, en cumulé entre ouvriers et employés, près de 19% des télétravailleurs selon les chiffres disponibles de l'INSEE<sup>27</sup> parus en 2022. Cette répartition recoupe en substance notre échantillon d'enquête où les employés pèsent pour un quart du total de nos télétravailleurs. Le télétravail symbolise la technologie et notre travail questionne les liens entre sobriété et progrès.

Le télétravail s'est accéléré depuis l'épisode du Covid-19 en 2020 au point qu'un certain nombre de télétravailleurs urbains ont pu mettre en œuvre des projets en germe depuis quelques années pour changer de mode de vie en s'installant à la campagne.

Près de quatre mille soixante-dix accords d'entreprise portant sur le télétravail ont été signés en 2021, soit dix fois plus qu'en 2017<sup>28</sup>. Du côté des pouvoirs publics, le télétravail a été rendu obligatoire sur plusieurs périodes entre 2020 et 2021 pour freiner la pandémie du Covid-19. Ce dispositif du travail en distanciel a depuis longtemps retenu l'attention des pouvoirs publics, notamment en termes de politiques d'aménagement du territoire (Aguilera *et al.*, 2016). En 2018, un projet de loi du Sénat a été déposé pour favoriser le recours au télétravail en cas d'épisodes de pollutions (atmosphériques) en modifiant l'article 1222-1<sup>29</sup> relatif aux modalités d'exécution du télétravail suivi d'un aménagement du code de l'environnement L.223-1. Ce projet adopté, qui touche au droit du travail et aux questions

---

<sup>26</sup> Ouvriers et ouvriers qualifiés représentent à peine 5% des télétravailleurs selon l'INSEE

<sup>27</sup> Enquête de 2021, INSEE FOCUS N° 263, paru le 09/03/2022 : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6209490>

<sup>28</sup> Selon les chiffres de la DARES de novembre 2022 : « Les accords d'entreprise portant sur le télétravail : quel usage durant la crise sanitaire ? in DARES-Analyses, N°52

<sup>29</sup> L'article 2 complète l'article L. 1222-11 du code du travail qui dispose qu'en cas de circonstances exceptionnelles, « notamment de menace d'épidémie ou en cas de force majeure », l'employeur peut imposer le recours au télétravail qui est, dès lors, considéré comme « un aménagement du poste de travail rendu nécessaire pour permettre la continuité de l'activité de l'entreprise et garantir la protection des salariés ». Il s'agit d'inclure dans ces circonstances exceptionnelles les épisodes de pollution.

environnementales, témoigne que les pouvoirs publics le considèrent comme un des outils pour la transition écologique et/ou de régulation de la pollution atmosphérique.

### **C.3 Le digital-néo-rural : un salarié du digital en prise avec un nouveau territoire rural d'accueil**

Choisir un lieu de résidence en ruralité sans se préoccuper du bassin d'emploi local constitue un des changements majeurs qu'apporte le télétravail. La proximité entre lieu de résidence et lieu professionnel devient caduque. Le salarié digital se positionne désormais à l'intersection entre le modèle du travail à domicile (antérieur à la révolution industrielle) et celui plus récent de la fixation des travailleurs (Flipo, 2022). Depuis ce nouveau paradigme, la porte s'entrouvre pour des salariés digitaux attirés par le charme de la vie en ruralité. Un phénomène social relativement récent qui coïncide essentiellement avec l'essor du télétravail. Mais l'attraction pour la nature n'est pas à négliger, elle s'ajoute à bien d'autres motivations que nous présenterons. Le mouvement migratoire de populations urbaines vers les campagnes n'est pas nouveau, mais le profil des migrants évolue.

Depuis les années 1970, un mouvement régulier d'urbains vers les campagnes confirme le début d'un repeuplement des campagnes et la fin de l'exode rural. La littérature académique sur la « renaissance rurale » est bien documentée<sup>30</sup>, le plus souvent sous l'appellation « sociologie des campagnes » (Kayser, 1997), mais elle ne traite pas ou peu de la migration des télétravailleurs salariés, ce phénomène étant trop récent en France. Pour autant, nous le préciserons, nous n'assistons pas à un exode urbain, malgré plusieurs articles journalistiques édifiants à ce sujet. La démocratisation du télétravail stimule ou libère les changements de lieux de résidence à condition que les employeurs y trouvent aussi leur intérêt. Le télétravail s'impose également comme un outil de réaménagement du territoire. Récemment le département de la Nièvre a proposé un pacte rural pour favoriser la transition écologique et compte bien attirer les télétravailleurs. Mais pourquoi quitter les villes ? Les chiffres de la pollution montrent que les incidences sur la santé sont démultipliées en ville notamment lors des épisodes de canicule ou de pollution atmosphérique. Selon une étude de « santé publique

---

<sup>30</sup> <http://geoconfluences.ens-lyon.fr/glossaire/renaissance-rurale>

France<sup>31</sup> » la pollution de l'air extérieur est responsable de quarante-huit mille décès prématurés par an soit près de 9% de la mortalité en France. Cela correspond à une perte d'espérance de vie à 30 ans pouvant dépasser deux ans. Par conséquent, envisager de vivre en ruralité pourrait être aussi une question de santé publique. La motivation à quitter les villes pourrait être confortée également par un large corpus d'études scientifiques en biologie, psychologie et science de l'environnement, qui met en évidence les effets bénéfiques d'un mode de vie au contact de la nature (Barragan-Jason *et al.*, 2023) et de liens possibles entre un lieu de résidence à proximité de la nature et des comportements pro environnementaux. Dans ce travail, le territoire tient une place à part, il est multiple : le territoire rural du lieu de résidence, le territoire numérique (un logement transformé en hub domestique) et le territoire urbain du rattachement professionnel. Territoires, espaces, multiplicité des présences et coprésences composent de nouvelles « façons d'être au monde » ou une diversité des modes d'habiter dans un même espace.

#### **C.4 Les pratiques de vie et de consommations : un digital-néo-rural à l'intersection entre plusieurs territoires ou « modes d'habiter »**

Ce territoire résidentiel en ruralité a-t-il un impact sur la consommation des télétravailleurs tout comme l'exercice du télétravail aurait un impact sur nos modes de consommations ? Nous menons des enquêtes de types « ethnographiques » sur la consommation (Arnould et Thompson, 2005) et nous essaierons d'inscrire nos analyses de consommations au sein d'un ensemble regroupant diverses formes de réductions de la consommation. Des résistances à la consommation (Auger *et al.*, 2009 ; Roux, 2007 ; Cova, 1996), les consommations responsables (Özçağlar-Toulouse, 2009), les alternatives à la consommation (Tissier-Desbordes et Giannelloni, 2013 ; Roux 2007), la simplicité volontaire (Zavestoski, 2002), l'anticonsommation (Lyer et Muncy, 2009), une consommation pour légitimer son affiliation ethnique (Dion, Sitz et Rémy, 2012).

---

<sup>31</sup> Article du *Monde* du 23 juin 2023 : [Les canicules ont causé la mort de près de 33 000 personnes en France depuis 2014](#)

### **C.5 La place récente du concept de sobriété en sciences de gestion**

La discipline du marketing s'est saisie depuis ces cinq dernières années de la notion de sobriété, une appropriation d'une réduction de la consommation plus radicale.

Une sobriété qui questionne *de facto* la discipline, non sans difficulté, tant ses praticiens restent associés davantage au régime du désir qu'à la sobriété. Une discipline où praticiens et académiques ne jouent pas toujours la même partition (Desjeux, 2013). Le thème de la sobriété exacerbe ces différences car il questionne en profondeur les fondements et les structures de nos modèles économiques et la finalité de l'entreprise.

Le nombre de publications récentes sur la notion de sobriété en sciences de gestion montre une volonté de se saisir de l'urgence environnementale en investiguant plus particulièrement le champ de la consommation : la sobriété comme contrepoint du gaspillage ou de la surconsommation (Guillard, 2019, 2021), la sobriété comme levier de la déconsommation (Ben Kemoun, Caitucoli et Guillard, 2022), la sobriété alimentaire (Hémar-Nicolas et Hedegaard, 2023), la consommation des pauvres comme illustration de la sobriété contrainte (Gorge, 2014). En économie, la décroissance (Latouche, 2010) ou la contestation d'indices économiques tel que le PIB (Parrique, 2022). Cet intérêt croissant pour la notion de sobriété ou du terme de *sufficiency* au-delà des frontières francophones (Jungell-Michelsson et Heikkurinen, 2022) en sciences de gestion témoigne d'une montée en puissance du terme mais le corpus académique sur ce thème reste encore faible au regard d'autres disciplines. La sobriété en sciences de gestion reste une pensée en cours, un marketing confronté à un changement de paradigme qui doit selon Roux (2022) endosser de nouvelles responsabilités.

## D. Notre démarche

Nous proposerons un examen des pratiques de la sobriété qui prend en compte toutes les sobriétés observables sans les conditionner à une intention, voire à une qualité. Nous nous demanderons dans quelles mesures certaines formes de sobriété pourraient être interprétées comme des actes de résistance tandis que d'autres s'en éloigneraient ? Comment catégoriser et interpréter ces aspirations pour d'autres modes de vie qui conjuguent l'aspiration à une plus grande qualité de vie, un confort matériel, et l'acceptation de pratiques plus sobres ?

Nous poserons une définition de la sobriété qui orientera la teneur de ce travail : « une modération de nos consommations et productions matérielles qui questionnent d'autres modes de vie possibles ». Une des options de ces changements de modes de vie pourrait être une réforme de nos modes de vie qui privilégie le temps et les relations sociales aux possessions et consommations matérielles. Notre approche ne consiste pas à quantifier la sobriété du télétravail ou celle des modes de vie ruraux, mais à étudier le rapport subjectif à la consommation et aux représentations d'idéaux de vie depuis la perception individuelle que s'en font les télétravailleurs. Par conséquent, notre approche exclura toutes approches métriques (calcul de l'empreinte carbone) pour se concentrer sur la narration de ces nouveaux salariés du digital en ruralité pour mieux appréhender leurs stratégies de vie professionnelles et privées.

Le concept de sobriété prend au sérieux l'impératif écologique (des ressources de la planète limitées mais ponctionnées par nos consommations) pour être identifié comme un remède prisé par les acteurs de différents horizons : économiques, institutionnels, militants, citoyens. Pour autant, son adoption provoque encore des réactions ambivalentes entre adhésion et rejet.

Un détour par la période de l'Antiquité et plusieurs courants philosophiques pourraient éclaircir ce flou, en dévoilant une notion de sobriété qui se présente, non pas uniquement comme une ascèse mais comme l'art de choisir ou une capacité à renoncer. Ce discernement à faire les bons choix (ἐν δ' αἰρετέοις) éclairerait d'un nouveau jour les difficultés d'un monde moderne confronté à des choix cruciaux. Quels modes de vie ? Quelles consommations ? Quelles politiques économiques et sociales devrions-nous mettre en place pour endiguer la déferlante d'une crise écologique qui menace le devenir d'une civilisation

humaine (Latour, 2017) ? Nous traquerons ces changements d’humeurs d’une société en prise avec de nouveaux enjeux environnementaux : la presse économique ouvre ses colonnes à des intellectuels « décroissantistes », le journal *Les Échos* s’en fait le porte-voix : « *La transition écologique ne peut reposer sur le seul calcul comptable des émissions carbone. Elle doit inspirer un autre rapport au monde, plus patient, plus sobre et aussi plus libre.*<sup>32</sup> » Notre volonté de ne pas aller sur le chemin des métriques (émissions de gaz à effet de serre) est motivée par des choix épistémologiques mais aussi par le constat des dérives de certaines approches quantitatives et de leurs impasses : la marchandisation du « droit à polluer » mise en place en 2005 par l’Union européenne a laissé place à un marché du quota des émissions de CO<sub>2</sub> qui a fait baisser en partie les émissions de GES, près de 26% entre 2003 et 2016. Mais dans la pratique, la difficulté à fixer un juste prix a incité nombre d’entreprises à délocaliser leur production industrielle hors de l’Europe. Par conséquent, le problème des GES a davantage été déplacé que résolu ; ce constat nous invite à considérer des approches plus qualitatives qui questionnent plus en amont nos modes de vie et modèles économiques. Notre recherche vise à faciliter l’émergence et l’expression de nouveaux récits de vie dans un contexte où la transition écologique<sup>33</sup> est sur toutes les lèvres. Une expression de « transition écologique » qui laisse croire qu’elle pourrait s’effectuer en douceur, par étapes. Contre cette vision s’élèvent de nombreuses voix pour lui préférer le terme de « rupture écologique » (Bonneuil ; Fressoz, 2016). Un concept de « transition écologique » inadapté aux impératifs actuels selon Delphine Batho, député écologiste, car le terme de transition : « *maintient l’illusion que l’écologie est soluble dans une économie mondialisée et sert de prétexte à l’inaction présente*<sup>34</sup> ». De notre côté, nous traquerons ces premiers signaux de modes de vie plus sobres parmi ces télétravailleurs expatriés. Ce phénomène social émergent du travail est-il compatible avec des objectifs de sobriété ?

---

<sup>32</sup> *Les Échos* du 21 juin 2023 : <https://www.lesechos.fr/idees-debats/editos-analyses/voyager-moins-loin-et-moins-vite-1954424>

<sup>33</sup> Terme créé par Rob Hopkins dans les années 2000 pour désigner ce passage progressif du mode actuel de production et de consommation à un mode plus écologique c’est-à-dire une réduction massive des émissions de CO<sub>2</sub>

<sup>34</sup> Citation extraite de la revue *Usbek & Rica* du 12 juillet 2020 : <https://usbeketrica.com/fr/article/ecologie-faut-il-cesser-de-parler-de-transition#:~:text=Une%20C3%A9cologie%20sans%20transition%20est,de%20la%20famille%20politique%20C3%A9cologiste.>

## E. Les enjeux de cette recherche

Les enjeux de cette recherche couvrent trois champs :

- Des enjeux théoriques qui éprouvent un concept de sobriété émergent en marketing et interrogent son positionnement par rapport à une actualité contemporaine et par rapport à d'autres formes de moindre consommation (simplicité volontaire, résistance, consommation responsable, etc.)
- Des enjeux managériaux qui découlent d'un nouveau rapport au travail façonné par la singularité des *digitaux-néo-ruraux* et surtout par l'amorce de sobriétés « désirables » conditionnées et/ou déclenchées par l'adoption de nouveaux modes de vie.
- Des enjeux sociétaux qui passent par la documentation de nouvelles socialités et sociabilités (*digitaux néo-ruraux*) pour opérationnaliser la sobriété. Plusieurs enquêtes d'opinions<sup>35</sup> confirment que les Français souhaitent consommer plus sobrièvement et que cela touche différents aspects de leur vie : alimentation, mobilité, logement, loisirs. Au-delà du constat de sobriétés plus désirables, notre recherche se questionnera sur les modalités qui pourraient concourir à son expansion. Depuis cette intention, le développement d'autres imaginaires de consommations sera exploré. L'anthropologue de la consommation Desjeux rappelle que : « *L'imaginaire ne va pas déclencher l'action, mais il a pour fonction de nous aider à résoudre cette dissonance cognitive entre notre désir de consommation et la nécessité de faire preuve de sobriété. Toute la difficulté va être de concilier deux temps parallèles : celui des contraintes et celui des imaginaires.* ». Concrètement, cela voudrait dire que les biens qui nous semblaient indispensables deviennent secondaires ou inutiles dès lors que nous adoptons d'autres modes de vie ? S'établir loin des grandes métropoles n'est plus un rêve, mais une réalité à portée de main pour des salariés éligibles au télétravail et candidats à un mode de vie en ruralité à condition de pouvoir bénéficier, il faut le rappeler, d'une fréquence de télétravail élevée. D'où notre vif intérêt à nous intéresser à ces premiers télétravailleurs « dé-métropolisés » ou

---

<sup>35</sup> La sobriété énergétique et environnementale , étude IPSOS pour les entretiens de Royaumont, décembre 2022

« transhumants » possiblement producteurs de consommations et d'idéaux de vie sobres : des individus qui déploient d'autres façons de penser le rapport aux autres et au monde ?

## **F. Méthodologie de recherche : une perspective interprétativiste fondée sur les récits de vie**

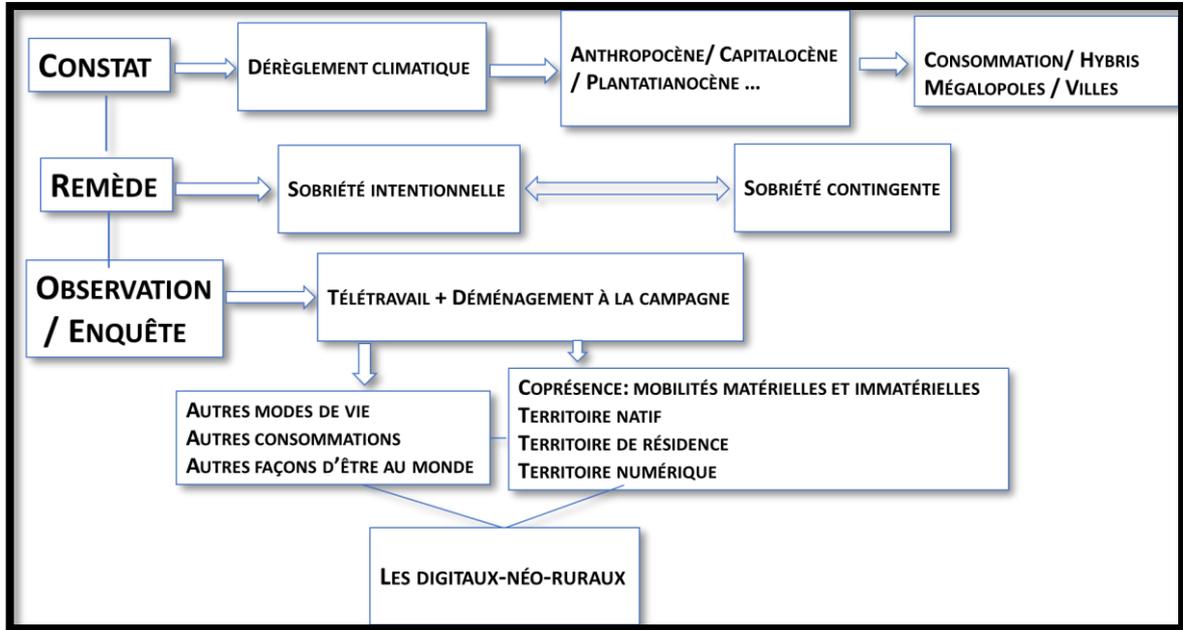
En nous appuyant sur des enquêtes qualitatives, nous partons à la rencontre de télétravailleurs urbains installés en ruralité sur plusieurs régions françaises. Les enquêtes qualitatives ont été privilégiées car elles permettent d'être au plus près du terrain et des acteurs. Elles permettent de recueillir des discours et pratiques de sobriété qui captent un imaginaire social et préfigurent des comportements plus que des métriques objectivables. L'objectif n'est pas de mesurer une sobriété morale qui s'impose à tous par des normes mais d'étudier la construction d'une sobriété vécue et perçue par les participants.

Ces enquêtes qualitatives facilitent la mise à jour, de faits, de phénomènes sociaux émergents, de signaux faibles, de mécanismes, qu'une approche qualitative ignorerait (Desjeux, Alami et Garabuau-Moussaoui, 2019). La méthode de recueil est constituée essentiellement par des récits de vie en face à face.

La narration des histoires de nos vies constitue un élément fondamental de notre nature au point que nous n'en avons plus conscience, nous parlons et pensons sous la forme d'histoires (Atkinson, 2002). Nos enquêtes se situent à une échelle microsociale pour capter les perceptions individuelles des télétravailleurs et analyser le rapport subjectif à différentes pratiques de vie et leurs représentations.

La figure 1 ci-dessous décrit la structuration de ce travail de thèse avec des thèmes ou concepts que nous découvrirons au fur et à mesure de l'avancement des chapitres.

Figure 1: Démarche et articulation des principales thématiques qui motivent notre travail



## **G. Plan de la thèse**

L'organisation générale de la thèse est constituée autour d'un plan en quatre parties.

### **Introduction générale**

Cette partie précise les objectifs de cette recherche, son contexte, la méthodologie, et les enjeux de cette recherche : en quoi et comment les digitaux-néo-ruraux s'engageraient ils vers des pratiques plus sobres ?

### **Partie 1 : cadre théorique de la recherche**

Cette partie est structurée en deux chapitres. Premièrement, nous analysons l'émergence de la figure du *digital-néo-rural* entre télétravail et installation en ruralité. Deuxièmement, nous étudions la résurgence du concept de sobriété.

### **Partie 2 : méthodologie**

Nous présentons le cadre épistémologique de nos recherches ainsi que nos enquêtes de terrain qui ont permis de rendre compte du caractère opérationnel de la sobriété et de saisir la perception individuelle que s'en font les acteurs.

### **Partie 3 : les résultats**

Nous rendons compte de nos résultats organisés selon plusieurs thématiques : motivations, à s'installer en ruralité, transition vers un mode de vie plus sobre, pratiques alimentaires, consommations culturelles et de loisirs.

### **Partie 4 : discussion et implication managériale**

Les résultats sont mis en perspectives dans une discussion théorique. Nous avons mis en lumière la « consommation territorialement responsable », de multiples façons d'être au monde pour les *digitaux-néo-ruraux*, ainsi que les effets débord. Nous avons également identifié des pratiques managériales et sociétales.

### **Conclusion générale**

Nous synthétisons les contributions de notre recherche et nous soulignons les limites de ce travail pour esquisser de prochaines voies de recherches sur des terrains complémentaires pour élargir à d'autres populations le phénomène de sobriété.

<b>PARTIE 1</b>	<b>CADRE THEORIQUE</b>
<b>Chapitre 1</b>	<b>La constitution de la figure du digital-néo-rural au carrefour du télétravail et des migrations urbaines en ruralité</b>
<b>Chapitre 2</b>	<b>La résurgence de la notion de sobriété dans le champ des idées et de la consommation</b>

<b>PARTIE 2</b>	<b>METHODOLOGIE</b>
<b>Chapitre 3</b>	Enquête de terrain et récit de vie auprès des digitaux-néo-ruraux

<b>PARTIE 3</b>	<b>LES RESULTATS</b>
<b>Chapitre 4</b>	Facteurs déclenchant les migrations urbaines des télétravailleurs et leurs motivations
<b>Chapitre 5</b>	L'effet débord ou la transition vers un mode de vie plus sobre
<b>Chapitre 6</b>	Les pratiques alimentaires révélatrices d'un rapport à la sobriété et au territoire
<b>Chapitre 7</b>	Les consommations culturelles et de loisirs : un temps reconquis
<b>PARTIE 4</b>	<b>DISCUSSION</b>
<b>Chapitre 8</b>	Discussion théorique
<b>Chapitre 9</b>	Implications managériales

# 1. CADRE THÉORIQUE

---

## Introduction de la première partie

L'objectif de cette partie première est de présenter un cadre théorique divisé en deux grands chapitres. Un premier chapitre qui rendra compte de la littérature académique consacrée aux thématiques du télétravail et des migrations rurales qui vont façonner la figure du *digital-néo-rural* sur lequel nous enquêtons. Un individu au carrefour du télétravail et de la ruralité qui nous offre la possibilité d'instruire à nouveaux frais le thème du télétravail dans une perspective de migration dans première sous partie. Le thème de la sobriété est transversal et il traversera les sous parties de ce chapitre.

Un second chapitre sera consacré à l'histoire de la sobriété et son irruption dans le champ de la consommation.

# CHAPITRE 1 : LA CONSTITUTION DE LA FIGURE DU DIGITAL-NÉO-RURAL AU CARREFOUR DU TÉLÉTRAVAIL ET DES MIGRATIONS URBAINES EN RURALITÉ

Ce premier chapitre a pour objectif de décrire les différentes étapes qui constituent la figure du *digital-néo-rural*. Premièrement l'essor du télétravail (1.1). Deuxièmement, nous montrerons la place du télétravailleur dans son nouveau territoire (1.2). Troisièmement, nous décrirons la constitution de la figure du digital-néo-rural (1.3).

Le télétravail sera instruit depuis une revue de littérature qui retracera l'histoire du télétravail, son essor, ses limites et ses enjeux en termes individuels et collectifs. Les migrations urbaines en ruralité feront l'objet d'une approche plus géographique et sociologique avec un rappel sur l'histoire des migrations à l'intérieur du territoire national et des données sur les flux migratoires. Le territoire renvoie à des affects en relation avec le sol, la terre et de nombreuses symboliques. Dans cette articulation entre territoire et télétravail s'inscrit la figure du *digital-néo-rural*.

## 1.1 L'essor du télétravail

Après une brève histoire du télétravail (1.1.1), nous montrerons son ancrage technologique (1.1.2), puis nous soulignerons les différentes formes du télétravail (1.1.3). Le télétravail est également un outil de gestion territorial (1.1.4) qui peut être appréhendé comme un instrument de réduction des GES (1.1.5). Nous relèverons qu' à l'échelle individuelle le télétravail peut avoir des incidences sur la qualité de vie (1.1.6).

### 1.1.1 Une brève histoire du télétravail

Cette organisation spécifique du travail est apparue concomitamment avec les débuts de la révolution informatique et la crise pétrolière de 1973 (Nilles, 1976). Le télétravail a généré dès ses premiers frémissements plusieurs attentes : une flexibilité des horaires pouvant faciliter la gestion entre vie professionnelle et privée (Pontier, 2014). Une limitation des trajets pendulaires à même de répondre aux enjeux environnementaux grâce à la limitation des GES. Un réaménagement possible de certains territoires en réoccupant des zones désertifiées (Craipeau, 2010).

En France, le télétravail démarre véritablement en 1993 lorsqu'Édouard Balladur, Premier ministre, confie à Thierry Breton, directeur général de CGI informatique, une mission intitulée : « *Le télétravail en France, situation actuelle, perspectives de développement et aspects juridiques.* » Dès les années 1980, aux États-Unis, le télétravail est identifié comme un moyen d'éviter de perdre du temps dans les déplacements professionnels et de ne pas se retrouver dans les embouteillages des grandes agglomérations californiennes (Cocula et Planchot, 2001). Toujours dans les années 1980, des entreprises engagées dans des réductions de coûts y ont vu une opportunité pour baisser leur coût immobilier (Bailey et Kurland, 2002). La France inscrit pour la première fois à l'ordre du jour du G7 de Bruxelles en février 1995, le sujet du télétravail présenté comme un atout économique et social. Le télétravail est instruit comme un dispositif à la source d'économies de frais de structures, de gains de transports et de pollution. Ces bonnes intentions n'ont guère été suivies des faits, le déploiement du télétravail stagne durant cette période, sans doute par peur de l'isolement professionnel côté salarié et d'une méfiance du patronat à l'égard d'un modèle où l'on

surveillerait moins bien le travail des employés. Ce n'est qu'en 2002, après une longue pause que le télétravail revient sur le devant de la scène avec un accord-cadre européen non contraignant sur le travail hors des locaux de l'entreprise motivé par plusieurs études qui établissent que le télétravail facilite la flexibilité des horaires tout comme il génère des gains de transports et réduit le stress et la fatigue. Aujourd'hui il est donc envisagé comme un instrument organisationnel qui permet d'attirer et de retenir certaines catégories de salariés. Et plus largement, il est perçu comme un dispositif pouvant améliorer la rentabilité grâce à des salariés plus épanouis du fait d'un fonctionnement plus flexible (Cocula et Planchot, 2001).

Les premiers moments de cette histoire du télétravail et de ces premiers utilisateurs sont aussi à rechercher du côté des travailleurs indépendants ou des *free-lance*, qui le pratiquent pour un certain nombre d'entre eux depuis près d'une vingtaine d'années concomitamment avec l'émergence du numérique. D'autres formes de télétravail sont à mentionner, un télétravail occasionnel (Coenen et Kok, 2014 ; Golden, 2012; Taskin et Bridoux, 2010 ; Troup et Rose, 2012). Un télétravail non habituel et hors des heures de bureau pour rattraper un retard sur un dossier (Ojala, 2011). Quant au micro-travail ou travail au clic, il ressemble par sa pratique au télétravail mais ne bénéficie pas de la sécurité d'un télétravail salarié contractualisé par un contrat de travail.

Le télétravail est aujourd'hui cette organisation<sup>36</sup> du travail à distance qui depuis la crise du Covid-19 s'est banalisée dans le paysage français pour toucher près de 22% des salariés selon l'INSEE<sup>37</sup> majoritairement dans des grandes villes et/ou des zones d'habitations densifiées. Le télétravail est le plus souvent défini comme « la possibilité de travailler à distance pour éviter un déplacement sur son lieu de travail habituel aux moyens des technologies de l'information et de la communication » (Ademe 6T, 2020)<sup>38</sup>.

La comparaison des chiffres entre 2018 et 2021 montre l'envolée de la pratique du télétravail et aujourd'hui sa relative stabilisation. À peine 6% en 2018 contre 22% en 2021 selon les

---

<sup>36</sup> L'ordonnance « Macron » n° 2017-1387 du 22 septembre 2017 relative à « la prévisibilité et la sécurisation des relations de travail » détaille dans l'article 2,1 les modalités visant à favoriser le recours au télétravail art. L122-10, 11,9

<sup>37</sup> INSEE focus, N° 263, paru le 09/03/2022 portant sur une évaluation du nombre de télétravailleurs en 2021 : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6209490>

<sup>38</sup> <https://www.6-t.co/etudes/etude-sur-le-teletravail-et-la-modes-de-vie-en-lien-avec-la-crise-sanitaire-de-2020>

chiffres de l'INSEE<sup>39</sup>, soit environ six millions de salariés, majoritairement dans de grandes villes ou dans des zones d'habitations densifiées. Cet essor du télétravail se concrétise à fin 2021 par près de quatre mille soixante-dix accords d'entreprise, avec une moyenne de deux jours de télétravail par semaine. Un dispositif du travail à distance qui est entré dans les mœurs, la France accusant un sérieux retard avec d'autres pays plus précurseurs (États-Unis et plusieurs pays du nord de l'Europe).

La crise sanitaire subite de 2020 a montré en quoi et comment le télétravail pouvait faire partie de l'arsenal non pharmaceutique pour prendre la mesure de cette pandémie et limiter un arrêt des activités professionnelles (Senik, 2023). Les entreprises ont dû réaliser des investissements conséquents dans les équipements et les mises à niveau nécessaires pour travailler à domicile (Barrero, Bloom et Davis, 2021). Cette montée en puissance du télétravail durant la crise du Covid-19 a diminué en intensité, mais s'est installée, semble-t-il, durablement dans le paysage du travail Français, en témoignent notamment près de quatre mille soixante-dix accords-cadres-télétravail contractualisés en 2021.

### **1.1.2 Un télétravail conditionné par le déploiement du numérique en ruralité**

Le télétravail symbolise le progrès technologique synonyme de croissance et de possibles effets rebonds. Un phénomène qui pourrait entrer en conflit avec l'idée de sobriété. Le constat est plus complexe qu'il n'y paraît et c'est un des fils que nous essaierons de tirer tout au long de ce travail. En tout état de cause, le télétravail en ruralité dépend technologiquement de la qualité du réseau numérique dans ces territoires éloignés des centres urbains. La qualité du réseau conditionne l'installation des télétravailleurs urbains et l'accès à de nouveaux modes de vie.

Un programme gouvernemental « zones blanches – centres bourgs » a été initié à partir de 2003 pour couvrir les territoires non couverts par le réseau mobile et internet. Ce programme, piloté par l'État, consiste à apporter des services de téléphonie mobile, SMS et internet mobile à très haut débit, dans plus de 3500 centres-bourgs de communes de France qui ne

---

<sup>39</sup> <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6209490>

bénéficiaient d'aucune couverture mobile lors des recensements effectués en 2003, 2008, 2015, 2016 et 2017 en imposant aux opérateurs télécoms des zones à couvrir. Cette progression du maillage numérique reconfigure l'attractivité de territoires reculés au même titre que le train ou les accès autoroutiers. On notera aussi la volonté de certaines communes de s'équiper en fibre optique pour attirer des télétravailleurs citoyens, c'est le cas par exemple de la petite ville de Pont l'évêque dans le Calvados qui n'a pas hésité à organiser une campagne publicitaire à ce sujet. L'encadré 1 ci-dessous montre la place du télétravail dans le code du travail et sa place comme outil environnemental.

### **Encadré 1 : Le droit au télétravail**

#### **Une définition juridique du télétravail et un droit au télétravail**

L'article L.1222-9 du Code du travail français précise les modalités du télétravail et ses contours : « *Le télétravail désigne toute forme d'organisation du travail dans laquelle un travail qui aurait également pu être exécuté dans les locaux de l'employeur est effectué par un salarié hors de ces locaux de façon volontaire en utilisant les technologies de l'information et de la communication.* »

Le télétravailleur est défini par ce même Code du travail selon une loi modifiée du 24 décembre 2021, article-5, inspirée en partie par l'épisode du télétravail intensif et obligatoire de millions de salariés durant la période du Covid-19 entre 2020 et 2021 : « *Est qualifié de télétravailleur, tout salarié de l'entreprise qui effectue, soit dès l'embauche, soit ultérieurement, du télétravail tel que défini au premier alinéa du présent (l'article L.1222-9). [...] Le télétravail est mis en place dans le cadre d'un accord collectif ou, à défaut, dans le cadre d'une charte élaborée par l'employeur après avis du comité social et économique, s'il existe. En l'absence d'accord collectif ou de charte, lorsque le salarié et l'employeur conviennent de recourir au télétravail, ils formalisent leur accord par tout moyen.* »

#### **Un nouvel arsenal pour lutter contre la pollution atmosphérique**

L'article L.1222-9 du Code du travail précise que : « *L'accord collectif applicable ou, à défaut, la charte élaborée par l'employeur précise les conditions de passage en télétravail, en particulier en cas d'épisode de pollution mentionné à l'article L. 223-1 du code de*

*l'environnement et les conditions de retour à une exécution du contrat de travail sans télétravail. »*

### **1.1.3 Les différentes modalités du télétravail**

Le télétravail regroupe un large champ de thématiques qui montrent la variété des angles possibles pour le définir et l'instruire. Toutefois, trois éléments clés reviennent de manière récurrente dans les travaux académiques (E. Vayre, 2019) : le ou les lieux de télétravail, le temps de travail et l'utilisation des outils numériques (A. Gálvez, M.-J. Martínez et C. Pérez, 2012 ; T.-D. Golden, 2012 ; E. Vayre et A. Pignault, 2014 ; R.-P. Vega, A.-J. Anderson et S.-A. Kaplan, 2015). Par ailleurs, en fonction du lieu d'exercice et de la temporalité de l'activité professionnelle, on peut identifier quatre grandes catégories de télétravail (D. Hislop et C. Axtell, 2007 ; J. Mello, 2007 ; C. Rey et F. Sitnikoff, 2006 ; E. Vayre et A. Pignault, 2014). En premier lieu, un télétravail réalisé au domicile à temps plein. En deuxième lieu, un télétravail au domicile en alternance avec les locaux de l'entreprise avec des fréquences variables d'un à quatre jours par semaine. En troisième lieu, un télétravail nomade ou mobile où le télétravailleur travaille dans différents lieux et/ou endroits géographiques en fonction de ces déplacements professionnels par exemple. Et en quatrième et dernier point, un télétravail réalisé dans des tiers lieux dédiés au télétravail : bureau satellite, espace de *coworking*. Les deux premières catégories sont les plus répandues, le télétravail à domicile, à temps plein ou en alternance (T. Bentley *et al.*, 2016 ; Bureau of Labor Statistics, 2016). À noter que ces deux catégories, télétravail au domicile à temps plein ou en alternance recoupent l'échantillon de télétravailleurs sur lesquels nous avons enquêté.

### **1.1.4 Le télétravail comme instrument de gestion de l'occupation du territoire**

Les conséquences et les enjeux de cette démocratisation du télétravail dans la vie quotidienne des salariés ont des répercussions sur : le rapport au travail, ses modalités, les coûts salariaux, le marché du logement, et l'occupation du territoire (Bergeaud et Ray 2021; Pabilonia et Vernon 2021). La question du télétravail et de l'occupation du territoire a trouvé un second souffle comme en témoignent les manchettes de journaux durant la période du Covid-19 au point de parler abusivement d'un « exode urbain ». Même si le phénomène de migrations

urbaines n'a pas l'ampleur d'un « exode urbain » ce mouvement est bien avéré et il ouvre un champ d'études sur un phénomène pouvant être qualifié d'« a-territorialisation » qui désigne l'établissement de salariés urbains dans des territoires ruraux dépourvus d'un bassin d'emploi attractif. C'est ce qui fait toute la singularité de ces migrations de télétravailleurs urbains par rapport aux migrations précédentes, qui elles étaient très dépendantes du bassin d'emploi local limitant son ampleur. Dès les années 1990, le télétravail est identifié comme ce levier de rééquilibrage des territoires par les politiques publiques (Aguilera *et al.*, 2016) et à ce titre son développement est encouragé d'autant plus que les pouvoirs publics l'identifient aujourd'hui comme un des instruments de la transition écologique (*cf.* feuille de route<sup>40</sup> de la transition écologique).

Par ailleurs, l'analyse des trajets pendulaires du télétravail montre une réduction des mobilités, mais elle est atténuée ou à reconsidérer du fait d'une transformation globale des pratiques de mobilités rendant caduc dans un certain nombre de cas l'analyse de l'impact du télétravail à l'échelle de la journée (Tissandier *et al.*, 2019). Autre impact sur la géolocalisation des pratiques d'achats, la moins grande fréquentation du territoire géographique de son employeur entraîne une relocalisation des activités d'achat et dans une moindre mesure celle des activités de loisir. En effet, ces trajets pour réaliser des achats occasionnent une réduction de 22% des distances parcourues (Wester *et al.*, 2021).

Encouragé sans doute par la médiatisation de télétravailleurs urbains récemment installés à la campagne, un nombre plus significatif de travaux porte désormais sur les conséquences du télétravail dans le déclenchement et la pérennisation des migrations urbaines (Pigalle et Atkinson-Clement, 2022). Déjà dans les années 2000 quelques rapports prospectifs s'intéressaient aux motivations qui pouvaient pousser ces télétravailleurs à choisir entre ville et campagne (Ortar, 2009). Toujours est-il que la banalisation du télétravail (P. Sajous, 2019) rebat les cartes en allégeant les contraintes spatiales qui structurent habituellement les choix résidentiels des ménages (de l'Estoile et Subtil, 2021). Le télétravail devient un dispositif central pour redéfinir et recomposer des territoires (Talandier, 2021) en observant notamment des pays où son développement est plus conséquent et précoce comme les États-

---

<sup>40</sup> La feuille de route est visible sur le site du ministère de l'Économie et précise un objectif de neutralité carbone à l'horizon 2050 et la baisse de 55% des gaz à effet de serre d'ici à 2030 : <https://www.economie.gouv.fr/transition-ecologique-strategie-acceleration-decarbonation-sites-industriels>

Unis : des télétravailleurs quittent les villes en direction de régions moins urbanisées dotées d'un bon accès au numérique, de petites villes du littoral américain se reconfigurent : les *Zoom towns*. L'encadré 2 ci-dessous détaille ce phénomène social.

### **Encadré 2:** Le phénomène des *Zoom towns* aux États-Unis

Aux États-Unis où le télétravail est largement généralisé est apparu un phénomène territorial bien identifié de migrations urbaines de nouveaux télétravailleurs vers des zones rurales à proximité de la campagne, la mer, la montagne, les stations de ski ou les Grands Lacs. Ces déménagements territoriaux ne sont pas nouveaux mais il se sont fortement accélérés depuis l'épisode du Covid-19. À partir des années 2020 une expression désigne ce mouvement migratoire en utilisant le terme de *Zoom towns* qui est la contraction de *boom town*<sup>41</sup> et du logiciel de visioconférence *Zoom*. Les motivations de ces télétravailleurs sont sans ordre de priorité : une proximité avec la nature, un logement plus grand et moins de transport quotidien. Ces villes présentent de fortes aménités environnementales et paysagères. Le plus généralement elles ne sont qu'à 25 kilomètres d'un grand pôle urbain et offrent un grand nombre de services. La segmentation de ces nouveaux télétravailleurs montre que ces mouvements touchent essentiellement les *millénials* nés entre 1980 et 2000 et les travailleurs qualifiés attirés par un mode de vie *slow*. Selon le site américain d'annonces immobilières Zillow, près de deux millions de locataires américains voudraient acheter dans une *Zoom towns*. À terme si ce phénomène n'est pas bien maîtrisé, ces petites villes idylliques pourraient souffrir de l'étalement urbain et de la gentrification.

Les nouveaux télétravailleurs qui ont émergé avec le Covid-19 pourraient à moyen terme réorganiser les territoires et les villes (Adobati et Debernardi, 2022 ; Conway *et al.*, 2020 ; de Abreu e Silva, 2022). Une sociologie des télétravailleurs dévoile des salariés motivés par une appétence pour d'autres modes de vie, l'envie de fuir des lieux urbains trop associés à une crise sanitaire et climatique (De l'Estoile et Subtil, 2021 ; Liu et Su, 2021 ; Rosenthal, Strange et Urrego, 2022). Un constat confirmé par les enquêtes de *l'Observatoire Société et*

---

<sup>41</sup> Expression qui signifie le développement très rapide d'une petite ville sous la pression d'un accroissement soudain de l'activité économique

*Consommation et le Forum des vies Mobile* qui avancent que l'expérimentation du télétravail à grande échelle pourrait conduire à terme à un changement structurel dans les stratégies résidentielles et dans la géographie des lieux de travail car le télétravail serait à l'origine de 8% de l'ensemble des déménagements des télétravailleurs de l'Île-de-France (Forum vies mobiles et Obsoco, 2022).

Ces chiffres sont à relativiser et à remettre en perspective dans la mesure où tous les emplois salariés ne sont pas éligibles au télétravail, seuls 32% des salariés seraient admissibles au télétravail selon une étude publiée par l'OCDE (Espinoza et Reznikova, 2020). D'autres études montrent que près de 37% des emplois pourraient être effectués à domicile (Dingel et Neiman, 2020). Mais ces enquêtes de 2020 ne prennent pas la mesure de l'engouement pour le télétravail post-Covid 19 où nos enquêtes ont montré, entre autres et à leur échelle, toute l'ingéniosité et la motivation tant des salariés que des employeurs pour rendre « télétravaillable » des emplois qui *a priori* étaient peu susceptibles de l'être. En termes d'accès au télétravail, de nombreuses études ont rappelé que le télétravail était réservé il y a encore peu de temps à des salariés qualifiés et ayant un diplôme élevé (Aguilera *et al.*, 2016). Là aussi, l'épisode du Covid-19 a élargi l'accès du télétravail aux employés et non plus seulement aux cadres comme le montrent les dernières études de l'INSEE (Jauneau, 2022). Les potentialités du télétravail sont donc requestionnées depuis 2020 et avec lui ses potentiels de migrations.

### **1.1.5 Le télétravail documenté par les pouvoirs publics comme un instrument de réduction des GES**

Depuis les années 1990, les pouvoirs publics perçoivent le télétravail comme un levier de réduction des mobilités professionnelles, et un levier pour diminuer le nombre de véhicules automobiles en circulation (Aguilera *et al.*, 2016). Selon une enquête de la direction générale des entreprises (DGE) publiée en 2012, le télétravail serait un atout pour la transition écologique, il apporterait jusqu'à 30% d'économies sur la surface immobilière de l'employeur en réduisant le nombre d'espaces nécessaires aux salariés. Point confirmé par les récentes publications en 2021 des rapports de l'agence de l'environnement et de la

maîtrise de l'énergie (ADEME)<sup>42</sup> et l'opérateur Réseau de transport d'électricité (RTE)<sup>43</sup> sur le télétravail qui abonde dans le sens d'une réduction des gaz à effet de serre (GES) tout en relevant dans certaines configurations du télétravail des effets rebond. Rappelons à ce sujet que la feuille de route des réductions des GES d'ici à fin 2030 est très ambitieuse, une réduction de l'empreinte carbone de 8,9 tonnes d'équivalent CO<sub>2</sub><sup>44</sup> à 3 tonnes d'équivalent CO<sub>2</sub> par personne. Le gouvernement recherche donc tous les moyens pour y parvenir d'autant plus s'ils font consensus, le télétravail est identifié comme un de ses moyens peu clivants et plutôt bien accepté par toutes les parties prenantes. C'est une mesure bien acceptée socialement, peu coûteuse à mettre en œuvre avec un fort niveau d'externalités positives. Constat d'autant plus intéressant que les mesures de réduction des GES nécessitent dans nombre de cas des mesures de sobriétés contraintes. À défaut d'un changement radical des politiques environnementales, il faut acter la mise en ligne du dernier rapport du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC)<sup>45</sup> sur le site du ministère de la Transition écologique avec des recommandations quelquefois plus proche d'une rupture écologique que d'une transition écologique. À noter que ce rapport du GIEC de plus de deux mille pages questionne des pans de nos modèles économiques, nos modes de consommation et plus largement la représentation de nos idéaux de vie. Ce document rappelle que les émissions les plus importantes émanent des activités de transports (voiture, avion, Fret) et de nos consommations : les produits issus de l'industrie agro-alimentaires sont responsables de près de soixante-dix mille kilotonnes de CO<sub>2</sub><sup>46</sup> chacun.

Les pouvoirs publics jouent un rôle de premier plan en associant le télétravail à des externalités positives, qui par essence échappent à la régulation du marché, d'où le rôle déterminant des pouvoirs publics pour les encourager :

*« Les projections de la réduction des déplacements observée chez les télétravailleurs habituels sur la mobilité des futurs télétravailleurs livrent qu'à l'échelle nationale, sur*

---

<sup>42</sup> ADEME en partenariat avec Greenworking : Étude sur la caractérisation des effets rebonds induits par le télétravail, septembre 2020

<sup>43</sup> Étude RTE : Futurs énergétiques 2050, octobre 2021 : [https://assets.rte-france.com/prod/public/2021-10/Futurs-Energetiques-2050-principaux-resultats\\_0.pdf](https://assets.rte-france.com/prod/public/2021-10/Futurs-Energetiques-2050-principaux-resultats_0.pdf)

<sup>44</sup> L'équivalent CO<sub>2</sub> (abrégé CO<sub>2</sub>e ou CO<sub>2</sub> eq) est une unité de mesure qui tient compte du pouvoir réchauffant de chaque gaz à effet de serre (GES). Le CO<sub>2</sub> permet donc de calculer l'impact carbone total.

<sup>45</sup> <https://www.ecologie.gouv.fr/publication-du-6e-rapport-synthese-du-giec>

<sup>46</sup> Site du ministère de la Transition écologique du 14 mars 2022 : [https://www.vie-publique.fr/en-bref/287060-empreinte-carbone-francaise-une-diminution-de-9-depuis-1995#:~:text=Selon%20le%20service%20des%20%C3%A9tudes,CO2%20eq%20en%202019\).](https://www.vie-publique.fr/en-bref/287060-empreinte-carbone-francaise-une-diminution-de-9-depuis-1995#:~:text=Selon%20le%20service%20des%20%C3%A9tudes,CO2%20eq%20en%202019).)

*l'ensemble de la population, le télétravail permettrait l'évitement quotidien de 1,7% des déplacements, de 2% des distances parcourues et donc de 1,3% des émissions annuelles de CO2 rejeté par les voitures en France. Ces chiffres peuvent paraître faibles, cependant, on ne peut imaginer aujourd'hui l'existence d'une mesure si bien acceptée socialement et peu dispendieuse à mettre en œuvre qui atteindrait de tels niveaux d'externalités positives. » (Wester et al., 2021).*

Le dernier rapport du GIEC publié le 20 mars 2023<sup>47</sup> propose une autre approche que celle *stricto sensu* quantitative, une diversification de son arsenal de sobriété, avec toujours en première ligne des mesures de sobriété énergétique, mais aussi depuis peu, et c'est la nouveauté, un appel à changer la représentation de nos idéaux de vie.

### **1.1.6 Télétravail et qualité de vie**

Dans cette sous partie , nous analyserons les effets du télétravail sur les individus à l'échelle professionnelle et privée. Le télétravail impacte la qualité de vie. Dans un premier temps nous regarderons ses effets positifs (1.1.6.1) puis négatifs (1.1.6.2) sur la sphère professionnelle et privée (1.1.6.3) et dans une dernière sous partie, nous nuancerons ses effets en rappelant les limites des recherches actuelles (1.1.6.4).

#### ***1.1.6.1 Les perceptions positives du télétravail dans la sphère professionnelle***

De nombreux travaux internationaux montrent que les salariés plébiscitent massivement le télétravail, le considérant comme un « privilège » au point d'accepter des baisses de salaire (Lewandowski, Lipowska et Smoter, 2022) et/ou un allongement de la durée de travail (Maruyama, Hopkinson et James, 2009). En contrepartie la liberté de choisir son lieu de résidence, la perception d'un temps plus maîtrisé et le sentiment d'un bien-être. La qualité et la réussite du télétravail résiderait dans le soin apporté aux conditions matérielles de son exécution : la superficie du logement, le confort acoustique, un espace permettant la séparation entre la sphère professionnelle et la sphère privée (Fonner et Stache, 2012 ; Greer

---

<sup>47</sup> <https://www.ecologie.gouv.fr/publication-du-6e-rapport-synthese-du-giec>

et Payne, 2014). La perception d'un télétravail ressenti positivement pour les salariés tiendrait également dans les modalités de sa fréquence.

L'appétence des salariés pour le télétravail croît au point de constituer un nouvel équilibre entre employeurs et salariés. Les annonces d'emploi qui ne mentionnent aucun aménagement en télétravail s'avèrent moins attractives. Plusieurs travaux confirment cette tendance (Senik, 2023), notamment une « expérience de choix » (He, Neumark et Weng, 2021) réalisée sur un très grand site d'offres d'emplois en ligne, en Chine, visités par plus de cent millions de demandeurs d'emploi chaque année, où sont postées des dizaines de millions d'offres par an. L'expérience montre que, même sur un éventail assez divers de professions, les annonces proposant une flexibilité du lieu (télétravail) attirent des taux de candidature plus élevés, même pour des salaires inférieurs. D'autres expériences de choix hypothétiques conduisent à des conclusions similaires. Ainsi, une expérience de choix introduite dans une enquête américaine sur les conditions de travail (AWCS) a montré que la possibilité de travailler à distance équivaldrait en moyenne, aux yeux des salariés, à une augmentation de salaire de 4,1%. Elle serait encore davantage valorisée par les femmes, les blancs et les personnes les plus diplômées (Maestas *et al.*, 2018).

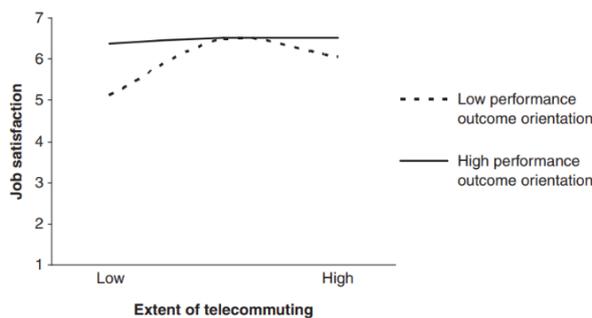
Plusieurs travaux scientifiques s'accordent pour souligner dans les effets positifs, une diminution des interruptions de l'activité professionnelle, une réduction des distractions, une meilleure concentration et des temps de repos plus optimisés (Biron et Veldhoven, 2016 ; Vacherand-Revel *et al.*, 2016). Plusieurs articles académiques soulignent que le télétravail atténuerait la perception du stress professionnel grâce à la réduction des interruptions fréquentes dans l'environnement de travail habituel (Fonner et Roloff, 2010). Mais d'autres travaux montrent que les interruptions au travail joueraient le rôle de pause. L'analyse de la pratique du télétravail dévoile aussi de nombreux atouts en termes de productivité (Khanna et New, 2008 ; Martin et MacDonnell, 2012), d'efficacité et de qualité du travail (McNaughton *et al.*, 2014 ; Vega *et al.*, 2015). Ce constat pérennise et augure un dispositif du télétravail qui pourrait s'installer durablement dans le paysage du travail salarié. Autre point à souligner en termes de télétravail associé à la qualité de vie.

Le télétravail sous certaines conditions, favorise le sentiment de contrôle de son temps de travail (Maruyama *et al.*, 2009 ; Montreuil et Lippel, 2003). Il est perçu comme un dispositif favorisant une certaine flexibilité, permettant un bon niveau de contrôle des tâches réalisées

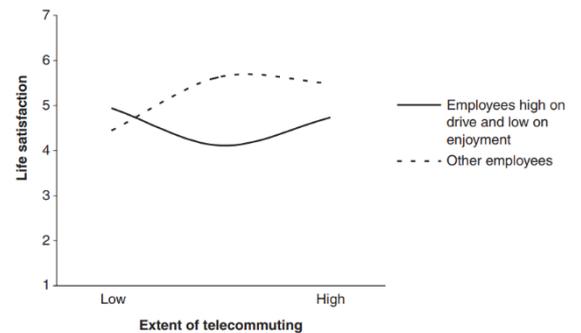
(Lundberg et Lindfors, 2002) et contribue à améliorer les manières d’organiser et d’effectuer son travail au quotidien (Gajendra et D. Harrison, 2007 ; McNaughton *et al.*, 2014 ; Sardeshmukh *et al.*, 2012). Enfin, il permet d’accroître le sentiment d’autonomie, la motivation au travail (Hill, Ferris et Mårtinson, 2003) et la satisfaction professionnelle (Gajendra et Harrison, 2007 ; Kelliher et Anderson, 2010 ; Mello, 2007 ; Troup et Rose, 2012 ; Vega *et al.*, 2015).

Concernant l’augmentation de la satisfaction en situation de télétravail, l’étude de Meghna Virick, Nancy DaSilva et Kristi Arrington (2010) montre qu’elle dépend surtout de la proportion de travail réalisée à distance de l’entreprise : les télétravailleurs qui sont les moins satisfaits sont ceux qui travaillent le moins de jours ou le plus de jours par semaine à leur domicile (relation en forme de U inversé). Autrement dit, les télétravailleurs les plus satisfaits sont ceux qui alternent de manière relativement équilibrée un nombre de jours hebdomadaire de travail en entreprise et de télétravail au domicile comme l’indique la figure 2 ci-dessous extrait de l’article de (Virick, Da Silva et Arrington, 2010) :

**Figure 2:** Télétravail et degré de satisfaction professionnelle et privée



**Figure 2** The relation between extent of telecommuting and job satisfaction with performance outcome orientation as a moderator



**Figure 4** The relation between the extent of telecommuting and life satisfaction with worker type as a moderator

### ***1.1.6.2 Les perceptions négatives du télétravail dans la sphère professionnelle***

Un certain nombre d'études mettent en évidence les conséquences négatives du télétravail sur : la charge de travail, la santé des télétravailleurs, leur rapport au travail, leur évolution de carrière ou encore les relations qu'ils entretiennent avec leur entourage professionnel. Les résultats observés quant au gain de productivité et à la qualité du travail seraient dus en réalité à une intensification et/ou une densification du temps de travail (Bailey et Kurland, 2002 ; Sardeshmukh *et al.*, 2012 ; Shin *et al.*, 2000). En réduisant les déplacements domicile-travail et en facilitant une organisation professionnelle plus flexible, les télétravailleurs auraient tendance à allouer ce temps gagné à accroître leur temps de travail (Hill *et al.*, 2003 ; Maruyama *et al.*, 2009 ; Montreuil et Lippel, 2003 ; Taskin et Devos, 2005). Une autre explication repose sur la théorie de l'échange social (Kelliher et Anderson, 2009) : dans de nombreuses entreprises, le télétravail étant considéré comme un privilège, auquel tout le monde n'a pas accès, les télétravailleurs se sentiraient redevables envers leur organisation et fourniraient davantage d'efforts pour s'acquitter de leur dette. Sous la pression d'une « culpabilité intériorisée » à comprendre comme l'échappement aux contraintes de transport et/ou au stress du bureau, le télétravailleur a tendance à travailler sans limite (Metzger et Cléach, 2004). Dans le prolongement de ces travaux, et sous certaines conditions, le télétravail peut être reconnu comme une source de surtravail, de « workaholisme », de stress professionnel voire d'épuisement (Hill *et al.*, 2003 ; Metzger et Cléach, 2004 ; Montreuil et Lippel, 2003 ; Ortar, 2009). Par conséquent le surmenage touche tant les salariés du présentiel que ceux du distanciel.

Par ailleurs, la littérature sur le télétravail montre aussi un certain nombre de difficultés perçues par les télétravailleurs en termes de motivation, de mise au travail et d'autogestion de leurs activités professionnelles (Lundberg et Lindfors, 2002 ; McNaughton *et al.*, 2014). D'autres études soulignent une insatisfaction plus importante chez les télétravailleurs, elle résulterait de la séparation physique avec l'entourage professionnel (superviseurs, coéquipiers, collègues, clients) et d'un sentiment d'isolement (Bentley *et al.*, 2016 ; Golden, 2009 ; Mello, 2007 ; Taskin et Devos, 2005). Cet isolement social devrait toucher davantage les télétravailleurs urbains installés en ruralité dès lors qu'ils sont soumis à une plus grande complexité pour tisser des relations sociales durant et au-delà des heures de bureau du fait de leur éloignement physique à plusieurs centaines de kilomètres de leurs collègues. On

pourrait se demander si le télétravail en ruralité pour des ex urbains ne seraient pas l'acceptation d'un « sacrifice » des sociabilités professionnelles au profit de nouvelles sociabilités familiales et territoriales ? Un premier pas vers une transition à leur nouveau territoire. D'autant plus que les espoirs de promotions professionnelles s'amenuisent du fait de cet éloignement professionnel justifiant un certain désengagement dans ces sociabilités informelles. En effet, plusieurs études mentionnent l'influence de cette mise à distance géographique et socioprofessionnelle sur l'évolution de carrière des télétravailleurs qui a tendance à stagner car ils passent à côté d'opportunités professionnelles, d'avancement et de promotions du fait de leur absence physique (Cooper et Kurland, 2002 ; Gálvez *et al.*, 2012). Les technologies de la communication ne seraient pas en mesure de combler la distance physique en termes d'échanges professionnels et de relations sociales. Les télétravailleurs ont des échanges moins fréquents, moins nombreux et de moindre qualité avec leurs collègues et leurs supérieurs lorsqu'ils sont à distance de leur entreprise (Gajendra et Harrison, 2007 ; Lundberg et Lindfors, 2002 ; McNaughton *et al.*, 2014). Le télétravail serait un obstacle à la communication et à la coopération. Par ailleurs, le télétravail est accusé de favoriser une certaine dislocation du collectif et de produire des phénomènes d'isolement professionnel et social (Hislop et Axtell, 2007 ; Taskin et Devos, 2005 ; Wilton et al, 2011). Plusieurs études empiriques confirment un manque d'interactions informelles ou spontanées entre collègues (Baruch, 2000 ; Brown et O'Hara, 2003 ; Cooper et Kurland, 2002 ; McNaughton *et al.*, 2014 ; Taskin, 2003).

Du fait d'une certaine invisibilité de par leur éloignement physique et face à la pression sociale, les télétravailleurs développent des comportements pour rester visibles aux yeux de leur entourage professionnel : e-mail, messages instantanés, réactivité de leurs réponses (Edwards et Taskin, 2007) pour prouver qu'ils restent accessibles et réactifs malgré leur absence physique (Greer et Payne, 2014). L'isolement professionnel est plus fortement ressenti par les télétravailleurs qui travaillent depuis leur domicile comparativement à ceux qui télétravaillent dans des espaces dédiés au sein desquels ils ont l'opportunité de côtoyer des membres de l'organisation. En revanche, quelle que soit la fréquence du télétravail au domicile, le sentiment d'isolement professionnel est relaté par l'ensemble télétravailleurs (Taskin, 2010). Pour autant, il faut rappeler que ce sentiment d'isolement professionnel n'épargne pas non plus les salariés en présentiel.

### ***1.1.6.3 Les incidences du télétravail dans la sphère privée***

Les incidences du télétravail sur la qualité de vie et l'articulation travail / vie privée montrent des résultats contrastés. D'un côté plus de disponibilité pour les activités et relations familiales, un meilleur équilibre vie professionnelle vie privée (Gajendra et Harrison, 2007) qui seraient dus : au gain sur les temps de trajets, la diminution du stress, la plus grande maîtrise de son temps de travail et privée (plus de flexibilité dans ses horaires de travail). Les télétravailleurs relatent une plus grande facilité à hiérarchiser et à concilier les différentes activités de la sphère professionnelle et privée (Maruyama *et al.*, 2009 ; Sardeshmukh *et al.*, 2012 ; Vayre et Pignault, 2014). D'autres études montrent que même si les télétravailleurs parviennent à mieux concilier leur sphère professionnelle et familiale, ils ont peu de temps pour s'occuper d'eux, pratiquer des loisirs ou sortir. Pour le dire autrement, ils se désinvestissent de leur sphère personnelle et sociale (Hilbrecht *et al.*, 2008 ; Vayre et Pignault, 2014). Des études mentionnent aussi des difficultés à concilier les sollicitations du domicile et du travail depuis un logement qui brouille les frontières entre vie professionnelle et vie privée (McNaughton *et al.*, 2014 ; Vayre et Pignault, 2014 ; Wilton *et al.*, 2011).

En résumé, la perception des effets du télétravail repose sur des éléments multifactoriels qui expliquent des résultats très contrastés. Le télétravail « réussi » au sens qu'il satisfait toutes les parties prenantes repose essentiellement sur sa fréquence, la relation de confiance avec l'employeur, sa bonne organisation, sa situation familiale et les conditions de logement du télétravailleur. Plus le télétravail est fréquent (nombre de jours hebdomadaire en télétravail au domicile), plus la qualité de vie perçue par les télétravailleurs (sentiment de sécurité et de bien-être, de bonne insertion sociale et de bonnes conditions de vie) est élevée (Vittersø *et al.*, 2003). Mais a contrario nous avons vu que d'autres auteurs plébiscitent un équilibre entre durée en distanciel et en présentiel. Meghna Virick *et al.* (2010) observent une relation curvilinéaire entre la fréquence du télétravail et la satisfaction de vie des télétravailleurs. L'alternance équilibrée entre le bureau et son domicile produirait les télétravailleurs les plus satisfaits. En revanche, quand la durée de travail est longue, la satisfaction de vie générale ressentie par le partenaire est plus faible du fait d'un phénomène de contagion des problèmes professionnels dans la sphère privée. Autre point à prendre en compte et que nous avons évoqué, c'est celui de l'engouement des salariés pour le télétravail, deux enquêtes fondées sur des « expériences de choix » entre emplois occupés avec et sans télétravail montrent ce

phénomène. Une première enquête menée en Pologne (Lewandowski, Lipowska et Smoter, 2022) souligne qu'en moyenne les travailleurs sacrifieraient 5,1% de leurs revenus pour avoir la possibilité de travailler à domicile, en particulier pour deux à trois jours par semaine (7,3%) plutôt que cinq jours par semaine (2,8%). Une autre enquête (Bloom *et al.*, 2022) d'expérience « aléatoire et contrôlée » conduite en 2021 et 2022 chez Trip.com, une agence de voyages mondiale basée à Shanghaï, comptant près de trente-cinq mille employés confirme cette appétence pour le télétravail et l'acceptation d'un prix à payer en termes de salaire. Dans cette enquête expérientielle, ceux qui étaient nés un jour impair (le premier, troisième, cinquième... jour du mois) se sont vu offrir la possibilité de télétravailler le mercredi et le vendredi. Les autres (dont l'anniversaire tombait un jour pair) ont continué à venir au bureau à plein temps comme avant.

#### ***1.1.6.4 Perspectives et limites des recherches sur le télétravail et la qualité de vie***

On notera la prégnance des analyses RH et psychosociales dans la littérature avec bien moins d'études sur les effets d'atténuations et/ou d'amplification du télétravail au contact d'un mode de vie en ruralité.

Des études menées sur le télétravail durant la période du confinement entre 2020 et 2021 ont révélé un impact négatif sur le bien-être subjectif, mais ces enquêtes comportaient de nombreux biais dans la mesure où il s'agissait d'un télétravail intensif et obligatoire avec souvent une grande promiscuité familiale au sein du domicile du fait des écoles fermées. Toujours est-il que de nombreux salariés dans le monde manifestent le désir de continuer à travailler à domicile (Barrero, Bloom et Davis, 2021). En réalité ce paradoxe n'est que de façade, car des enquêtes complémentaires montrent que ce sont uniquement les travailleurs à domicile et à plein temps qui ont souffert de cette situation, et non ceux qui comme aujourd'hui télétravaillent « souvent » au lieu de « toujours ». Travailler à distance quelques jours par semaine ou à 100% change la nature même du télétravail, tout comme télétravailler volontairement ou obligatoirement. Habiter dans un territoire rural éloigné des villes ou à proximité pourrait également changer la perception du télétravail.

Par ailleurs, il n'est pas impossible que les travailleurs aient une image idéalisée du télétravail, en associant l'idée du domicile à un état agréable, sans anticiper les conséquences

négligentes de cette organisation sur leur santé mentale. Claudia Senik (2023) relate et commente une enquête menée auprès de milliers d'Américains ayant télétravaillé à temps plein durant la période du Covid-19 et montre ce que les salariés attendent du télétravail (Barrero, Bloom et Davis, 2021). À la question « *Quels sont les principaux avantages du travail à domicile ?* », avec la possibilité de choisir jusqu'à trois options, 51% répondent « *Pas de trajet* », 44% « *Horaires de travail flexibles* », 41% « *Moins de temps pour se préparer au travail* », 37% « *Calme* » et 18% « *Moins de réunions* ». Il s'agit donc essentiellement d'économie et de gestion du temps. À la question « *Quels sont les principaux avantages de travailler dans les locaux professionnels de votre employeur ?* », 49% répondent « *Collaboration en face-à-face* », 49% « *Socialisation* », 41% « *[maintenir] les limites entre le travail et la vie personnelle* », et 40% « *Meilleur équipement* ». Il s'agit donc plutôt d'avantages liés à l'activité de travail elle-même. Senik (2023) conclut qu'il n'est pas surprenant que si le télétravail à temps partiel présente l'avantage de desserrer les contraintes temporelles auxquelles font face les travailleurs, cette organisation poussée à temps complet finit par peser sur la satisfaction au travail et le moral des salariés.

Quant aux chefs d'entreprise interrogés lors de la même enquête, s'ils désirent en majorité faire venir les travailleurs sur place trois jours ou plus par semaine, c'est pour des raisons tenant à la culture du lieu de travail, à la motivation et à l'innovation. Ils sont néanmoins nombreux à voir des avantages au travail à domicile à raison d'un ou deux jours par semaine. Il semble donc régner un certain accord entre employeurs et employés en faveur du maintien du télétravail partiel, même si le nombre de jours désirés par les premiers (télétravailleurs) est plus faible que celui espéré par les seconds (employeurs). Notons que toutes ces études portant sur l'impact du télétravail sur le bien-être subjectif font état de différences importantes selon les personnes (Aksoy *et al.*, 2023).

Les expériences de choix comme les données d'enquêtes montrent que les relations au télétravail dépendent aussi de : l'âge, du sexe, du niveau d'éducation et de la longueur des trajets domicile-travail. Selon qu'il soit imposé ou volontaire, selon sa fréquence et les conditions de son exécution, ses effets s'en trouveront impactés différemment. Il manque à toutes ces études davantage d'enquêtes pour étudier les télétravailleurs urbains qui ont fait le choix de télétravailler en ruralité. Mais un point n'a guère évolué en France et plusieurs études le montrent, le télétravail a accru le déséquilibre dans la répartition des travaux

domestiques entre conjoints, conduisant même à une intensification de l'activité des femmes cadres (Binet, 2022). Le télétravail reproduit et/ou amplifie la répartition des rôles entre sexes, il ne remet pas en cause l'organisation des tâches domestiques et parentales<sup>48</sup>. La palme de l'équilibre de la répartition des tâches ménagères entre conjoints reviendrait à la Suède (Landour, 2023).

## 1.2 Territoires ruraux : un nouvel attrait

Pour la frange de la population qui a décidé de s'installer en ruralité ou qui l'envisage à terme, on est en droit de se demander ce que signifie cette attirance pour la ruralité ? Un retour à sa terre d'origine, une envie de renouer avec le sol pour s'y établir, jardiner, avoir son potager. Avant de poursuivre ce paragraphe sur le territoire et ses enjeux notamment environnementaux, nous relevons que deux points de vue s'opposent pour désigner qui de la ville ou de la campagne serait le plus vertueux en termes de mode de vie écologique. En géographie, un premier courant de pensée assigne à la ville une plus grande concentration de l'habitat et donc une meilleure empreinte carbone. Un second courant soutient que la vie en ruralité serait le moyen approprié pour désengorger la ville, réduire les phénomènes de bétonisation, et ainsi mieux s'adapter aux pics de chaleurs. Par ailleurs, quitter la ville pourrait être un enjeu de santé publique au regard de la pollution atmosphérique et des épisodes de canicules. Enfin le télétravail rebat les cartes dès lors que la ruralité accusait un sérieux retard en termes de mobilités professionnelles (possibilité de changer de travail) par rapport à la ville, l'usage de la voiture pour des motifs professionnels devient caduc pour les *digitaux-néo-ruraux*. Pour autant, au-delà de l'activité professionnelle, une vie sans automobile en ruralité s'avère très compliquée.

Un paysage est un milieu que les géographes définissent comme un : « ensemble cohérent des conditions naturelles ou sociales, visibles ou invisibles, qui régissent ou influencent la vie des individus et des communautés dans un espace donné<sup>49</sup> ». Pourquoi la renaissance

---

<sup>48</sup> Article de la chercheuse Julie Landour, dans le journal *Le Monde* du 26 mai 2023, « Le télétravail des hommes ne remet pas en cause l'organisation des tâches domestiques et parentales » : [https://www.lemonde.fr/idees/article/2023/05/26/julie-landour-sociologue-le-teletravail-des-hommes-ne-remet-pas-en-cause-l-organisation-des-taches-domestiques-et-parentales\\_6174925\\_3232.html](https://www.lemonde.fr/idees/article/2023/05/26/julie-landour-sociologue-le-teletravail-des-hommes-ne-remet-pas-en-cause-l-organisation-des-taches-domestiques-et-parentales_6174925_3232.html)

<sup>49</sup> Selon la définition du site Géoconfluences

rurale entamée depuis les années 1970 ne perd pas de sa vigueur et s'accroît ? Comment la question environnementale s'articule avec cette « renaissance rurale » ? Que signifie métaphysiquement, le sol, la terre, le territoire et le rapport que nous entretenons avec la nature et au territoire ?

Les territoires ruraux sont en première ligne des enjeux de transitions écologiques dans la mesure où ils regroupent notamment des surfaces agricoles, des puits de capture des gaz à effets de serre (forêts) et des potentiels pour une économie alternative (Bourdeau-Lepage *et al*, 2018 ; Bailly et Bourdeau-Lepage, 2011).

Un territoire peut être défini comme un producteur de liens depuis le constat que le territoire construit politiquement et socialement des acteurs (Sack, 1986). Le sentiment d'appartenance au territoire est le produit de la construction entre un territoire et un individu (Tommasi, 2015). La légitimation des actions entreprises par les individus passe par des dispositifs collectifs et/ou communautaires. Ben Kemoun, Caitucoli et Guillard, (2022) rappellent que les résidents s'approprient leur territoire à travers des pratiques ayant une portée transformative au sens où ces pratiques façonnent des dynamiques territoriales qui se transforment à travers le temps : l'appropriation de l'espace passe par un ajustement de l'espace-objet à l'espace-représenté avec pour visée le développement d'une certaine familiarité (Rioux et Pignault, 2013). La représentation du territoire tient une place centrale dans la perception et l'appropriation que les individus et les collectifs s'en font.

Ben Kemoun, Caitucoli et Guillard (2022) soulignent que les études rurales montrent trop une nature idéalisée qui serait ce lieu du calme et de la nature avec même une dimension spirituelle, mais qui pour le coup entrerait en résonance avec les valeurs de la sobriété, dès lors que cette ruralité serait ce lieu de la simplicité. Ces mêmes auteurs soulignent également, en revenant en partie sur leur critique d'une ruralité idéalisée, plusieurs travaux sur les vertus d'une nature bienfaisante pour le corps et l'esprit. Plus encore, une ruralité synonyme d'une décélération du temps, un lieu de « paisibilité » et le refuge à la modernité. Mais pour leurs auteurs, la ville ne serait pas toujours plus polluée que la campagne. Une ville à voir comme facilitation des pratiques écologiques et qui plus est la ruralité ne serait pas forcément ce lieu où les liens sociaux seraient resserrés et les relations plus authentiques.

Dans cette sous partie nous analyserons l'attrait pour la ruralité. Nous montrerons la place de l'évaluation des aménités dans la décision du déménagement en ruralité puis nous

soulignerons les significations sociales de la ruralité (1.2.1) -vie en communauté qui s'oppose à la vie urbaine- (1.2.2). Nous rattacherons la notion de territoire rurale à celle du sol en philosophie (1.2.3). Enfin nous analyserons le territoire rurale depuis un angle plus géographique et urbanistique (1.2.4).

### **1.2.1 L'installation en milieu rural : des arbitrages individuels**

Dans cette sous partie nous analyserons le territoire sous un prisme économique : la décision de s'installer sur le territoire relève d'un calcul associant le bien-être des individus (1.2.1.1) et les aménités territoriales (1.2.1.2).

#### ***1.2.1.1 Les critères du bien être dans l'évaluation du territoire***

Les territoires sont identifiés comme des lieux propices aux bien-être selon une définition très large entre eudémonisme et hédonisme. Un concept de « bien-être » de plus en plus questionné avec la crise écologique au point de voir émerger des alternatives au « bien-être » matériel et notamment à celui de la surconsommation. Une notion de bien-être théorisée en économie (Pareto, 1964) dans le courant de la théorie du choix social et qui s'intéresse aux relations entre préférences individuelles et collectives en analysant les difficultés de transferts des décisions collectives aux décisions individuelles depuis une économie constituée par un grand nombre d'agents avec des préférences incomparables et différentes. Le concept de consentement à payer ou *willingness-to-pay* établit le prix d'avantages divers non marchands. Il donne une indication des ressources mobilisables et de l'humeur de l'opinion. De plus en plus d'indicateurs sur la notion de bien-être ou de bonheur sont proposés. Des alternatives au PIB (Parrique, 2022), des indicateurs tels que le IHD-2 qui calculent une moyenne de l'indice de santé, de l'éducation et du revenu. Un niveau de revenu qui selon les travaux d'Easterlin montre les limites d'une corrélation exponentielle entre bonheur et revenu (Jackson, 2017). Qui plus est le bien-être ou le bonheur perçu varie selon les individus selon des critères dits objectifs : la santé, le salaire, le genre, l'âge, etc. Mais aussi des critères plus subjectifs dont le niveau de bonheur déclaré, qui ne répondent pas toujours à des critères objectifs et qui nécessitent de longues enquêtes qualitatives. D'où encore de trop rares travaux sur ce sentiment de bien-être ou de bonheur en rapport avec le

territoire (Bowling et Gabriel, 2007). Un bien-être à appréhender en s'appuyant sur les sentiments et l'expérience des individus. Mais là aussi, il y a une forte variabilité de préférences selon les territoires et les individus. Chaque individu développe sa propre relation affective au territoire (Martouzet, 2014) qui n'apporte pas le même niveau de bien-être à chacun des individus. En effet, tous les territoires n'apportent pas le même niveau de bien-être au sens où chaque territoire offre différents niveaux d'aménités. Des aménités positives ou négatives avec des nuances en termes de degré. Depuis ce constat se forme l'hypothèse que le bien-être serait plutôt une combinaison complexe entre des aspirations et son espace de vie en sachant que l'espace de vie ou le territoire influence aussi en retour les aspirations des individus (Maurin, 2004). Le tableau 1 ci-dessous mentionne les principaux indicateurs de qualité de vie selon l'INSEE.

**Tableau 1:** Les indicateurs de qualité de vie selon l'INSEE

**Étude N°118 du 28/06/2023**

Thème	Variable
Logement	Prix immobiliers
Conditions de vie	État de santé Temps de trajet Domicile-travail Accès aux services Jeunes non-diplômés Chômage longue durée
Emploi-revenus	Disparités de niveau de vie Pauvreté
Environnement	Pollution de l'air Nuits tropicales Suroccupation des logements

### ***1.2.1.2 Les aménités dans les territoires : un critère de choix***

S'intéresser aux territoires et au bien-être de ses habitants nécessite de mobiliser des travaux sur le choix de localisation des territoires et leurs aménités au sens d'attractivités permanentes ou temporaires (Mouate, 2019). Trois aménités sont régulièrement relatées en économie et en géographie urbaine : les aménités historiques ou urbaines, les aménités naturelles ou vertes et les aménités sociales. Le bien-être des individus repose tant sur des opportunités saisies que sur le sentiment de liberté des individus (Sen, 1985) tandis que l'attractivité du territoire dépend en grande partie de la qualité des aménités du territoire et des préférences des futurs résidents (Bourdeau-Lepage, Gollain et Carsenat, 2015).

Les aménités historiques ou urbaines montrent que les individus procèdent à un arbitrage entre : la localisation résidentielle, le coût de transport et l'accessibilité au lieu d'emploi. Plus largement une attention est portée à la qualité du bassin d'emploi et le salaire qu'offre le territoire. Le télétravail requestionne les conditions d'accès au territoire en s'en affranchissant. Il faut garder à l'esprit qu'une perte potentiel peut générer une forme d'insécurité, de stress économique et de mal-être (Moulin *et al.*, 2009). Les services de proximité sont aussi sollicités dans la perception du bien-être (activité sportive, lieu culturel, médecins, établissements scolaires, commerces, connexion internet) expliquant les choix territoriaux des migrations des télétravailleurs urbains, une localisation pas trop éloignée des villes.

Autre point intéressant qui éclaire notre travail, plusieurs enquêtes montrent que les Français souhaitent vivre dans une maison avec un jardin. Le jardin et la maison individuelle deviennent un des critères significatifs du bien-être (Sallez et Coutrot, 2009). Un logement sur dix en France est une résidence secondaire souvent individuelle. Depuis 1947 plusieurs enquêtes indiquent que 74% des ménages français aspirent à habiter dans une maison individuelle pour leur résidence principale (Sallez et Coutrot, 2009). Des enquêtes plus récentes confirment toujours cette tendance. Un sondage de l'Institut français de l'opinion publique (IFOP) avec la Fédération française des constructeurs de maisons indique qu'en mars 2023, 84% des Français souhaiteraient habiter dans une maison individuelle<sup>50</sup>.

---

<sup>50</sup> <https://www.journaldelagence.com/1314893-achat-immobilier-les-francais-revent-toujours-dune-maison-individuelle>

Les aménités naturelles ou vertes concentrent nombre de motivations des télétravailleurs urbains : une place centrale de la nature dans le bien-être des individus (Matsuoka et Kaplan, 2008) avec notamment des vertus thérapeutiques en termes de diminution du stress et de la fatigue mentale (de Vries *et al.*, 2003). Voire même un lien entre l'état de santé des individus et la proximité avec des éléments naturels : un ruisseau, un jardin ( Kuo et Faber Taylor, 2004). Plus encore, cette proximité avec la nature réduirait le niveau d'anxiété (Rubin *et al.*, 2003) des personnes et le sentiment de solitude (Maas *et al.*, 2009).

Quant aux aménités sociales, elles portent essentiellement sur le besoin de sécurité (Le Jeannic, 2006) et la diversité sociale dans une certaine mesure (Tovar, 2008). Cette diversité sociale (le brassage de populations, la variété des CSP) serait à la source d'une multiplication et d'une variété des opportunités tant sociales que professionnelles. L'INSEE propose plusieurs indicateurs pour tenter de mesurer le niveau de qualité de vie que nous reproduisons ci-dessous dans la figure 3.

**Figure 3:** Les cinq critères fondamentaux de la qualité de vie selon l'INSEE  
(Étude N°118 du 28/06/2023)



Plusieurs enquêtes montrent l'intérêt d'une frange des franciliens pour s'installer en ruralité. Une enquête<sup>51</sup> réalisée par le « Forum de vie mobile<sup>52</sup> » montre que :

- 46% des actifs franciliens télétravaillent de manière régulière soit environ 2,5 millions d'actifs
- 71% des télétravailleurs passent désormais au maximum trois jours sur leur lieu de travail chaque semaine
- 20% des télétravailleurs franciliens souhaitent quitter l'Île-de-France dans les cinq années à venir
- 43% n'auraient pas le même projet et 20% ne souhaiteraient pas du tout déménager s'il ne télétravaillait pas
- 66% de ceux qui souhaitent déménager visent l'arc sud-ouest de la France

Cette enquête souligne principalement le fossé entre le désir des salariés et des migrations qui aujourd'hui se réalisent en majorité de villes à banlieue ou dans des territoires périurbains. Force est de constater que ces motivations restent essentiellement économiques qui poussent des milliers de citoyens chaque année à quitter les centres-villes pour s'installer dans des banlieues plus ou moins proches des grandes villes en fonction de son budget.

Les réflexions sur l'impact du télétravail et la proximité entre lieu de résidence et emploi sont débattues dans le champ académique depuis une bonne vingtaine d'années (Mokhtarian, 1991 ; Nilles, 1991), mais le sens de la causalité n'est pas bien établi (Pigalle et Atkinson-Clement, 2022).

Nous ne savons pas si le télétravail encourage les salariés à s'éloigner de leur lieu de travail ou si le télétravail devient plus attractif pour les personnes qui habitent loin de leur lieu de travail (Hostettler Macias *et al.*, 2022 ; Kim, Mokhtarian et Ahn, 2012 ; Mokhtarian *et al.*, 2004). Toujours est-il qu'en diminuant les trajets domicile-travail, le télétravail permet d'étendre le choix des lieux de résidence ( Cerqueira *et al.*, 2020 ; de Vos, Meijers et van

---

<sup>51</sup> <https://forumviesmobiles.org/recherches/15756/enquete-teletravail-vers-un-exode-des-franciliens>

<sup>52</sup> Enquête réalisée auprès d'un échantillon total de 9 057 personnes représentatives de la population active de France métropolitaine âgée de 18 à 64 ans, dont mille « télétravailleurs franciliens »

Ham, 2018). Mais d'autres études avancent le peu de lien qui existerait entre télétravail et lieu de résidence (Hostettler-Macias *et al.*, 2022; Hu, van Wee et Ettema, 2023). D'autres facteurs seraient impliqués tels que la proximité avec de bonnes écoles (Ma et Banister, 2006) ou des choix de résidence en fonction des différentes étapes de vie (célibataire, marié avec ou sans enfants, retraités), (Coulter, van Ham et Findlay, 2016 ; Coulter et Scott, 2015 ; Rau et Manton, 2016). Des études plus anciennes avant l'essor du télétravail de 2020 en France, relativisent les effets du télétravail dans les décisions de déménagement (Ettema, 2010 ; Muhammad *et al.*, 2007). Une étude plus récente publiée en 2022, confirme ce constat durant la période pandémique de 2020-2021 (Pigalle et Atkinson-Clement, 2022), les habitués du télétravail n'ont pas davantage déménagé tout comme les nouveaux télétravailleurs.

Il faut relativiser cette étude dans la mesure où elle a été réalisée par sondage, sur un échantillon de près de 12 000 télétravailleurs (Pigalle et Atkinson-Clement, 2022), mais durant une période de confinement où des stratégies de replis éphémères et précipitées se sont déployées vers des résidences secondaires pour ceux qui le pouvaient. Il nous semble que le contexte tant matériel que psychologique de cette période anxiogène se prêtait peu à organiser un déménagement avec tout ce qu'il nécessite de préparation et de réflexion.

Par conséquent d'autres facteurs complémentaires sont aussi à rechercher pour expliciter les migrations urbaines.

Par ailleurs, de l'aveu même de leurs auteurs, cette étude n'a pas pris en compte les différentes modalités du télétravail (régularité, fréquence), y compris chez les télétravailleurs habituels, alors même que ces points sont cruciaux selon nous pour stimuler des délocalisations vers des territoires périurbains ou ruraux. Toutefois cette enquête longitudinale reconnaît que le télétravail a ce pouvoir de transformer des préférences ou envies résidentielles en projet concret. Laissant entendre aussi que ces appétences pour d'autres lieux de résidences sont soumises à des caractéristiques socio-économiques, démographiques et environnementales qui renvoient à des parcours de vie (Pigalle et Atkinson-Clement, 2022).

### 1.2.2 Le territoire rural comme une communauté

On s'interrogera sur ses solidarités en milieu rural depuis la distinction entre une communauté et une société. Ses solidarités et ses entraides participent à la qualité de vie que les télétravailleurs citadins espèrent ou fantasment au contact de ces territoires ruraux au même titre qu'une nature qu'ils peuvent fantasmer. Le concept de communauté est au cœur des sciences sociales dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle lorsque Tönnies (2001) suggère de distinguer les modalités d'agrégation humaine par un découpage entre les concepts de communauté (*Gemeinschaft*) et celui de société (*Gesellschaft*). La « communauté » est associée à une forme sociale première et la « société » à une densité démographique régit par un pouvoir centralisé et une organisation des relations sociales. Ce découpage a été repris par la suite sous d'autres appellations : société traditionnelle vs société moderne, selon la pensée d'un courant évolutionniste (Dumont, 1983) qui décrit ce processus cumulatif qui décrit le passage d'une société traditionnelle à une société moderne. Nous préciserons les limites d'une perspective évolutionniste<sup>53</sup> et cet aspect cumulatif qui pose la perspective d'une société occidentale comme finalité depuis une vision ethnocentrée de l'évolution. Le « contrat social » est ce dénominateur commun caractéristique des sociétés dotées d'un État, on pense au contrat de social de Hobbes et aux philosophes contractualistes qui ont instruit la place de l'État dans la société et ce passage fictif d'une conceptualisation d'une société première à civilisée.

La communauté traditionnelle agrège un groupement d'individus en nombre réduit à l'échelle d'un village, elle est régie selon un statut auquel s'attache des droits et des devoirs (Maine, 1861) tandis que la société est organisée de manière contractuelle. L'esprit de fraternité communautaire se dissout au fur et à mesure de l'accroissement de la population (Maine, 1861). La communauté ne résiste pas à la pression démographique, l'individualisme gagne toute les couches de la communauté qui finit par se transformer en une société. En résumé la taille des sociétés finit par impacter leur organisation sociale. L'école de Chicago revisite l'opposition société /communauté pour lui substituer une opposition entre sociétés traditionnelles et sociétés urbaines ou vie rurale et urbaine même si le terme de communauté

---

<sup>53</sup> La discipline anthropologique n'a pas manqué de dénoncer le courant évolutionniste et sa vision ethnocentrée après avoir soutenu ce courant au début du XX<sup>e</sup> siècle avec des figures de l'anthropologie tels que Lewis Henri Morgan et James George Frazer entres autre.

subsiste dès lors que l'on s'intéresse au quartier d'une ville par exemple, en références à des unités sociales intra-urbaines ( Brint, 2001). La communauté continue de représenter et de symboliser une entité au sein de laquelle existe de fortes solidarités. Cette approche nous intéresse dans la mesure où notre enquête s'intéresse à des lieux de vie en ruralité de très faibles densités démographiques où se joue encore *a priori* des formes de solidarité fortes. Point que Durkheim avait pointé avec la solidarité mécanique ou par similitudes (Durkheim, 1930). La solidarité *mécanique* ou *par similitudes* s'observe dans les sociétés primitives (Durkheim, 1930) sous la forme de groupes humains constitués d'individus partageant des caractéristiques similaires. Ils partagent un territoire et des liens de sang. Il existe alors : « *une solidarité sociale qui vient de ce qu'un certain nombre d'états de conscience sont communs à tous les membres de la société* » (Durkheim, 1930).

Ainsi, la solidarité n'est possible que dans la mesure où la personnalité individuelle est absorbée dans la personnalité collective. Les individus procèdent d'une même histoire, ont vécu des expériences proches, cette solidarité est par conséquent *mécanique*. La communauté telle que la définit Tönnies repose sur une telle solidarité. Weber (1956) s'interroge également sur la forme des relations sociales en distinguant *communalisation* et la *sociation*.

La *communalisation* (*Vergemeinschaftung*) est une relation sociale fondée « sur le sentiment subjectif des participants d'*appartenir à une même communauté* » (Weber, 1971). Elle repose sur des dimensions traditionnelles, affectives et émotionnelles. C'est pourquoi la communauté familiale « en constitue le type le plus commode » (Weber, 1971). Le partage de caractéristiques communes n'est pas suffisant pour former une communalisation ; ce n'est que lorsque les individus, en raison de ces caractéristiques communes, agissent collectivement, que naît une relation sociale.

La *sociation* (*Vergesellschaftung*) se fonde « sur un *compromis* (*Ausgleich*) d'intérêts motivé rationnellement (en valeur ou en finalité) ou sur une *coordination* (*Verbindung*) d'intérêts motivée de la même manière. » (Weber, 1971). L'activité sociétisée se fonde soit sur la croyance en son caractère obligatoire soit sur l'anticipation des actions du partenaire, c'est-à-dire la coordination entre les parties prenantes à la relation. Le village ou le bourg illustre cet idéal de communauté, ces solidarités, à l'opposé d'une grande ville que le sociologue

Simmel (2013) saisit comme une entité de l'indifférence entre individus, un lieu où pour survivre il faudrait mettre plusieurs de ses sens en sommeil pour ne pas être submergé par un trop plein d'émotions au sein de mégalofoles où la promiscuité et la densité physique peuvent durement se faire ressentir (Simmel, 2013).

### 1.2.3 Le territoire comme un « sol » en philosophie ou le retour à la terre

Nous avons mentionné l'appétence des Français pour les résidences secondaires avec son lopin de terre comme un idéal de vie et d'habitation. Avec l'essor du télétravail, la maison en ruralité n'est plus l'exclusivité de ménages qui font l'acquisition d'une résidence secondaire. Les télétravailleurs urbains, pas toujours fortunés, peuvent envisager d'élire leur résidence principale en ruralité sans passer par la case résidence secondaire. Qui plus est, ils pourront en jouir tout au long l'année. La maison à la campagne pour passer la retraite devient caduque pour ces télétravailleurs urbains peu désireux d'attendre la soixantaine pour passer du bon temps

Comment comprendre et interpréter cet engouement des Français à la « terre » ? Pourquoi cette envie d'avoir un sol ? Est-ce pour des raisons historiques ? L'héritage d'un mode de vie et de traditions familiales que l'on souhaiterait retrouver ou perpétuer ? Un certain nombre de Français sont encore les héritiers de maison de campagne familiale qui témoigne d'un temps où la famille était localisée en ruralité. Au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, 75,6% de la population vit dans des espaces ruraux<sup>54</sup>. Mais quelle est la nature de ce lien quasi métaphysique que nous entretenons avec le sol, la terre ? Pourquoi cette envie de renouer avec une vie plus proche de la nature ?

Le sol serait notre « lieu naturel<sup>55</sup> » selon Aristote, un composé d'eau et de carbone qui engage fondamentalement notre condition. Le mythe de Prométhée rappelle que l'homme est issu d'une terre mère, d'un sol nourricier : « *Quand vint le moment marqué par le destin pour la naissance des races mortelles, voici que les dieux les façonnent à l'intérieur de la terre avec un mélange de terre et de feu et de toutes les substances qui se peuvent combiner avec la terre et le feu.* »<sup>56</sup> Nombre de mythologies racontent un homme fabriqué par la substance du sol et qui reboucle l'acte de sa naissance en retournant dans le sol à sa mort. Encore aujourd'hui, nous prenons soin de choisir le sol où reposera notre corps ou nos cendres à notre mort. Le sol a une portée métaphorique et symbolique, mais il est aussi une entité physique. Un sol nourricier que l'on travaille et le territoire où l'on s'établit. En

---

<sup>54</sup> Données de l'Observatoire des territoires : <https://www.observatoire-des-territoires.gouv.fr/kiosque/2021-2022-rapport-cahier-1-demo-chap-01-03-dune-france-rurale-une-france-urbaine-les>

<sup>55</sup> Aristote, *Traité des parties des animaux et de la marche des animaux*, traduction J. Barthélémy-Saint-Hillaire, Gallica.

<sup>56</sup> Platon, *Protagoras*, 320 d, trad. Alfred Croiset, Les Belles Lettres.

passant si rapidement à l'échelle de la civilisation humaine, d'une société agricole à une société du tertiaire avec ses agencements numériques qui font de nous ces nouveaux « être-au-monde », notre attachement au sol s'est modifié, il s'est distendu. Les grandes métropoles nous ont coupés de ce contact à la terre. C'est le constat notamment du philosophe et anthropologue Bruno Latour pour qui l'attachement au sol est un élément clé pour apporter une réponse à la crise écologique et contrer cette « mondialisation-moins ». Depuis son tournant écologique dans les années 2000, son travail s'est porté non pas une métaphysique de la substance, mais sur une métaphysique de la subsistance où le sol, le territoire sont utilisés pour construire une heuristique de « terrain de vie ». Le geste de Latour consiste à échafauder un nouvel humanisme depuis l'humus de la Terre, un humus « géniteur » qui nous pousse à penser et agir depuis un ancrage terrien : un habitat et des entités faisant corps avec la nature : « *Il est peut-être temps, pour souligner ce point, de parler non plus des humains, mais des terrestres (Earthbound), en insistant ainsi sur l'humus et pour tout dire le compost qui se tiennent dans l'étymologie du mot "humain" (Terrestre a l'avantage de ne préciser ni le genre ni l'espèce...). Dire : "Nous sommes des terrestres au milieu des terrestres", n'introduit pas du tout à la même politique que : "Nous sommes des humains dans la nature." Les deux ne sont pas faits du même bois – ou plutôt de la même boue.* » (Latour, 2017). Le mot sol n'est pas employé, mais l'humus renvoie bien à la constitution d'un sol, plus encore un sol nourricier et à la genèse de notre existence.

D'autres philosophes s'intéressent à la notion de sol, une métaphore du « sol » (*Boden*) qui traverse l'ouvrage emblématique de Martin Heidegger, *Être et temps* : « *la tâche première de toute recherche en philosophie doit consister à conquérir le « sol » sur lequel peut s'établir et devenir possible l'élaboration du questionnement de la question de l'être* ». Mais cet enracinement dans le sol n'a pas qu'une visée métaphorique, Heidegger pense aussi un sol très terrien, la terre du paysan, de ses origines, il assigne à la terre le statut d'une véritable dimension ontologique qui ouvre la question fondamentale de l'être. Un sol et une nature également en première ligne dans ses conférences sur la question technique dans les années 1950 (Heidegger, 1951) où il démontre en quoi et comment la technique « ar-raisonne » la nature et nous éloigne du sol. Plus précisément, pour Heidegger, la nature se dévoile comme un « fonds » (*Bestand*). L'objet n'apparaît (même) plus comme ce qui est en vis-à-vis du

sujet (*Gegenstand*), mais comme ce qui émerge comme fonds et réserve de puissance (*Bestand*). La technique dévoile la puissance de l'homme qui va arraisonner la nature et la sommer de lui obéir en la « pro-voquant ». Il faut comprendre ici que l'homme moderne tente par cette « pro-vocation » de changer la vocation première de la nature qui est seulement « d'être ». Mais, le déploiement de cette domination par la technique échoue dès lors que la puissance se retourne contre l'homme et ce dernier se trouve arraisonné à son tour par cette volonté de puissance qui transforme ce qui devait être un cercle vertueux en cercle vicieux.

La philosophe Simone Weil envisage le sol au sens d'une fondation : « *L'enracinement est peut-être le besoin le plus important et le plus méconnu de l'âme humaine [...]. Un être humain a une racine par sa participation réelle, active et naturelle à l'existence d'une collectivité qui conserve vivants certains trésors du passé et certains pressentiments d'avenir*<sup>57</sup> ».

Gilles Deleuze souligne dans *Mille plateaux*<sup>58</sup> qu'un territoire, ce n'est pas un bout d'espace, mais un arc d'échange. Le territoire n'est pas un bout de terrain car un sol c'est un acte. Notion d'acte à comprendre comme ce qui nous attache et relie au sol. Pour Deleuze une frontière ne se délimite pas par une portion d'espace, c'est une coupure de continuité qui coproduit deux entités, l'Allemagne et la France par exemple. Avec Deleuze, le sol est pensé comme ce qui m'accroche, comme pesanteur. Mais on pourrait aussi définir son espace en fonction du volume d'air que nous respirons ou tout du moins prendre en compte les acteurs de l'espace qui nous permettent de respirer, les plantes, la biosphère.

Dans une préface rédigée pour le pédologue Ruellan<sup>59</sup>, Latour souligne que ce dérèglement climatique nous oblige à penser quotidiennement à la terre et que par la force des choses nous sommes tous « redevenus paysans » dans la mesure où la préoccupation de la terre est prégnante : « *Si l'on peut définir un paysan par le fait qu'il dépend pour sa subsistance, et parfois pour son contentement, du climat, du sol, de l'eau et des bêtes, grandes et petites, on peut dire que les Terriens sont redevenus collectivement attentifs à toutes ces questions qu'ils croyaient avoir laissées derrière eux en s'agrégeant aux villes.*<sup>60</sup> » Encore au milieu du

---

<sup>57</sup> Weil, S., *L'Enracinement. Prélude à une déclaration des devoirs envers l'être humain*, Gallimard, 1949, p. 36

<sup>58</sup> Deleuze G., Guattari F., *Capitalisme et schizophrénie 2, Mille plateaux*, 1984, Lonrai, Éditions de Minuit

<sup>59</sup> Ruellan A., 2010, *Du sol et des hommes, Un lien menacé*, IRD Orstom, p. 9

<sup>60</sup> Ibid.

XIX<sup>e</sup> siècle, la France était essentiellement rurale avec 84 % des ruraux agriculteurs<sup>61</sup>. Pour ce penseur de l'écologie, on ne peut penser la crise environnementale en évinçant des modes de vie qui nous ont reliés à la terre pendant des millénaires. Il faut ici comprendre que cette proximité à la terre et à la nature facilite la compréhension de la conséquence de nos actes sur la nature. Il ne s'agit pas vraiment d'un retour à la terre au sens d'une nostalgie, la recherche d'un mode de vie d'antan, mais d'acter de l'impasse de nos façons d'être au monde : « *On comprendra à quel point il était illusoire de croire que les urbanisés pourraient un jour "quitter la terre" et "s'affranchir des liens du sol"*<sup>62</sup>. »

Une des solutions proposées par Latour est la mise en œuvre de « cahier de doléances » ou de « terrain de vie » pour repolitiser notre appartenance au sol : « [...] *il n'y a rien de plus innovateur, rien de plus présent, subtil, technique, artificiel (au bon sens du mot), rien de moins rustique et campagnard, rien de plus créateur, rien de plus contemporain que de négocier l'atterrissage sur un sol*<sup>63</sup> ».

Le philosophe suggère de cartographier nos territoires de vie pour « détricoter » cette mondialisation où l'on ne sait plus vraiment qui fait quoi et comment. Il suffit de regarder le nombre de parties prenantes dans la production de nos biens les plus courants avec les flux de fret qui les accompagnent. Cet exercice des « cahiers de doléances » vise à associer au terrain (au sens de territoire) la notion de localisation en jouant sur les affects qui lient les individus à un territoire, jouer sur les attachements charnels. Latour montre que le territoire cristallise au moins deux affects, une émotion de peur quand il se dérobe sous nos pieds du fait du dérèglement climatique et un deuxième sentiment de l'ordre de la révolte dès lors qu'on risque de le perdre : « *Avez-vous remarqué que les émotions mises en jeu ne sont pas les mêmes selon que l'on vous demande de défendre la nature — vous bâillez d'ennui — ou de défendre votre territoire — vous voilà tout de suite mobilisé ? Si la nature est devenue le territoire, cela n'a plus guère de sens de parler de "crise écologique", de "problèmes d'environnement", de question de "biosphère" à retrouver, à épargner, à protéger. C'est beaucoup plus vital, existentiel — et aussi beaucoup plus compréhensible parce que c'est beaucoup plus direct. Quand on tire le tapis sous vos pieds, vous comprenez tout de suite*

---

<sup>61</sup> Molinier J., « L'évolution de la population agricole du XVIII<sup>e</sup> siècle à nos jours », *Économie et statistique*, N° 91, Juillet-Août 1977, pp. 79-84

<sup>62</sup> Ruellan A., 2010, *Du sol et des hommes, Un lien menacé*, IRD Orstom, p. 9

<sup>63</sup> Latour B., *Où atterrir ? Comment s'orienter en politique*, La Découverte, Paris, 2017, pp. 20-21

qu'il va falloir vous préoccuper du plancher.<sup>64</sup> » Délimiter et cartographier son « terrain de vie » agirait à la fois sur une plus grande prise de conscience de nos interactions avec la nature, mais aussi sur une plus grande visualisation des acteurs humains et non humains qui constituent ce terrain et des affects qui s'y rattachent : « *Les terrestres, en effet, ont le très délicat problème de découvrir de combien d'autres êtres ils ont besoin pour subsister. C'est en dressant cette liste qu'ils dessinent leur terrain de vie (expression qui permettrait de déplacer le mot territoire trop souvent ramené au simple quadrillage administratif de l'État).*<sup>65</sup> ». Le tableau 2 ci-dessous détaille le cahier des charges d'un « terrain de vie » selon Bruno Latour (2017) pour se réapproprier « de qui et de quoi nous dépendons » pour vivre dans un monde globalisé et justifier ce basculement vers une métaphysique de la substance chez Latour.

**Tableau 2:** Constitution d'un terrain de vie selon Latour

1. <b>Ce dont on dépend pour subsister.</b> Un territoire est ce qui assure notre subsistance : pays, institutions, organisations, personnes, choses, entités diverses
2. <b>Ce à quoi on est attaché.</b> Ce à quoi nous tenons, un territoire est ce qui dépend de nous et ce à quoi nous sommes attachés : Liste de ce qui dépend de nous
3. <b>Ce qu'on peut représenter.</b> Ce que nous pouvons visualiser
4. <b>Ce qu'on est prêt à défendre.</b> Un territoire est ce que l'on peut protéger avec et contre d'autres, avec qui et avec quoi s'allier ou se battre.

Latour définit le territoire comme la composition d'une multiplicité de vivant qui doit cohabiter au sein d'une zone critique. Le terrain, le sol sont désignés comme des leviers féconds pour repenser la place de la « nature » dans le politique. Au programme : réorienter les citoyens au sol, mais aussi les ancrer physiquement au sol. Mais encore faut-il être capable de définir ce qu'est un territoire ? : « *Mais où est-ce que j'habitais donc avant ? Eh bien, dans l'Économie justement, c'est-à-dire ailleurs que chez vous. À l'inverse à chaque à chaque fois que vous aviez de la peine à répondre à ces questions, vous vous sentiez*

<sup>64</sup> Ibid.,

<sup>65</sup> Ibid., p. 90

*situés.*<sup>66</sup> » Pour le dire autrement, nous habitons un monde où le social est trop encastrée dans l'économie. De ces cahiers de doléances, il en ressort que : « *Ce n'est pas l'espace qui définit un territoire, mais les attachements, les conditions de vie.* »

Le géographe humaniste Yi Fu Tuan (1977) voit les espaces et les lieux se définir par l'expérience qu'en font les individus. *The Place*, l'endroit où le lieu en français serait appréhendé comme une spatialité qualitative et non quantitative, un lieu qui vient avant le temps et où s'expérimente tant la dimension du vécu que la spatialité. Cette approche d'un territoire délimité par le vécu vient en contrepoint d'une crise climatologique qui questionne un ordre westphalien en peine d'aborder la nouvelle donne écologique et ses vagues de migrants climatiques à venir.

De son côté, l'anthropologue Philippe Descola envisage la notion de « territoire » depuis une perspective interculturelle, un même espace physique peut être utilisé comme un territoire par différents collectifs humains et non humains, tout comme un collectif peut utiliser différents espaces qui constituent un territoire en archipel (Descola, 2015). Un territoire n'est pas sous l'emprise des seuls humains, l'homme est dépendant d'une foule de non humains qui manifestent aussi à leur façon une puissance d'agir autonome. La question à débattre ne serait plus celle de l'écologie de la nature, mais davantage celle de la définition des territoires, de leurs compositions. Les Moken, peuple de la mer en Birmanie, illustrent le concept d'un territoire de subsistance, une métaphysique Latourienne. Ils pratiquent la pêche au harpon et non au filet, ils ne stockent pas le poisson, ils sont toujours à la limite de la rupture alimentaire. Leur mode de vie peut se définir uniquement comme celle d'une extrême mobilité sans territorialisation au sens où nulle part l'espace parcouru n'est disputé à d'autres humains. Un territoire qui se constitue à partir de la subsistance rendant caduc le principe du territoire westphalien, délimité avec des frontières. Une leçon d'histoire ou un conte de fées pour relever les enjeux écologiques à venir et gérer la question des migrants climatiques.

---

<sup>66</sup> Latour B., *Où suis-je ?* La découverte, 2021, p. 92

## 1.2.4 Le territoire en géographie et les multiples façon d’habiter

Dans cette sous partie nous observerons le territoire sous le prisme de la géographie pour montrer l’étendue des approches possibles (1.2.4.1). De multiples territoires « d’habiter » qui introduisent le concept de coprésence (1.2.4.2) depuis la combinaison télétravail & territoire.

### 1.2.4.1 Les délimitations des territoires

Maryvonne Le Berre, géographe, définit le territoire comme « la portion de la surface terrestre, appropriée par un groupe social pour assurer sa reproduction et la satisfaction de ses besoins vitaux ». En distinguant citadins, néo-ruraux et *digitaux-néo-ruraux* nous avons en quelque sorte érigé des barrières entre ces catégories et lieux de vie alors même que se joue aussi, nous semble-t-il, une réflexion sur ce qui relie les modes de vie urbains aux modes de vie ruraux. Ces modes d’habiter les espaces renvoient aussi aux concepts de local et de global qui façonnent ces territoires. La géographe Saskia Sassen défend le concept oxymorique de « village global » par opposition à « ville du monde » qui dérive de l’État ou de l’Empire. Cette formulation de « village global » envisage un mariage entre l’économie du global et celle du local. Le concept de « village global » se caractérise par la montée en puissance d’un réseau qui connecte des sites éloignés et les fait devenir proches. En pénétrant dans ce « village global » la géographe pointe une division du travail qui se transforme avec l’avènement d’entreprises qui disséminent les différentes fonctions de leurs organisations sur la surface du Globe (informatique, production, juridique) pour des raisons d’ordre économique ou politique et à des fins aussi d’une plus grande rationalisation financière. Plus que l’essor des technologies de l’information, c’est l’hypermobilité du capital que la géographe met en avant avec pour conséquence un affaiblissement de l’État qui n’est plus le centre de commandement en termes de pouvoir et d’espace. La privatisation, la déréglementation, l’ouverture des économies nationales aux entreprises étrangères et la participation croissante des acteurs économiques nationaux sur le marché mondial dessinent ce « village global ». La ville est pensée désormais en réseau physique et numérique, un réseau d’affiliés qui réduit le rôle du gouvernement dans la régulation de l’activité économique internationale. La ville devient une sorte d’entité autonome. Ce « village

global » est à comprendre comme une dualité globale/nationale dépassée car en réalité ses processus mondiaux s'inscrivent dans des territoires nationaux : « *Le monde se matérialise par nécessité dans des lieux spécifiques, et les arrangements institutionnels, dont un bon nombre, sinon la plupart sont localisés dans des territoires nationaux.*<sup>67</sup> » Le travail de Sassen se résume dans une reprise de la géographie des lieux impliqués « dans et avec la mondialisation » car les processus mondiaux ne sont pas simplement des flux transfrontaliers, mais des activités implantées dans des territoires nationaux soit une mondialisation qui à la fois disperse et centralise.

#### **1.2.4.2 Territoire et télétravail : le concept de coprésence**

On peut se demander, dans quelle mesure, la digitalisation permet un desserrement des contraintes spatiales du travail au sens d'une transformation des dimensions spatiales du travail. Comment dans cet univers numérique créer ce qu'il faut de vie sociale ? Ces outils numériques produisent de nouvelles formes organisationnelles hybrides et paradoxales où se joue la présence/absence des salariés et se pose la question de présence partagée entre territoires physiques et virtuels.

« *Il devient impossible de penser les sociétés sans prendre en compte leur dimension spatiale.* » (Lussault et Lévy, 2003)

Le géographe Michel Lussault s'intéresse aux relations entre les êtres humains et leur environnement, il pointe le rôle structurant des mobilités immatérielles (les interactions distantes telles que l'Internet) et les mobilités matérielles (se déplacer à vélo ou en voiture) qui produisent une « coprésence » dans nos modes d'habiter. Depuis le XX<sup>e</sup> siècle, ce sont techniquement les mobilités immatérielles qui ont beaucoup évolué (radio, télévision, Internet, etc.). Le télétravail depuis la ruralité redistribue le poids de la place donnée aux mobilités matérielles et immatérielles ainsi qu'à la « coprésence ». Pour Lussault, les technologies de la distance (Internet, télévision, etc.) ont pour objet de résoudre le problème de la distance et de la séparation depuis le postulat d'une notion d'espace à voir comme une construction sociale qui résulte de la façon dont les sociétés font face au problème de la distanciation. Pour le dire autrement, les mobilités matérielles (voies de communication) et

---

<sup>67</sup> Sassen, S., « Introduire le concept de ville globale », *Raisons politiques*, vol. 15, No. 3, 2004, pp. 9-23

immatérielles (voix de communication) et la coprésence (soumise aux technologies de la distance) sont constitutives des modalités de spatialisation (usages sociaux de l'espace) et des modes d'habiter. Le télétravail depuis la ruralité redistribue le poids de la place donnée aux mobilités matérielles et immatérielles ainsi qu'à la « coprésence » qu'il faut saisir comme le triptyque de la constitution de modalités de spatialisation (usages sociaux de l'espace). Plus encore, notre relation à l'espace n'est pas seulement une relation de distance et de déplacements physiques, mais aussi la manière dont nous percevons corporellement et sensoriellement l'environnement et la manière dont nous vivons les espaces qui nous entourent. Les technologies de la distance mettent en place dans le champ physique et symbolique, des stratégies de placement, de délimitation et d'établissement de régimes de proximité topographique (Lussault et Lévy, 2003). Topographiquement : « Être à côté » et topologiquement : « Être relié à » modulant localement la densité et la diversité du champ relationnel.

Selon Lussault et Lévy (2003), les spatialités produisent des modes d'habiter selon le croisement de deux variables. La densité des relations sociales et leurs diversités. Plus encore, il y a une incidence selon les différents régimes de proximité disponibles. D'une part la coprésence et d'autre part la cospatialité ou la mise en relation de réalités sociales spatialement distinctes par les mobilités matérielles ou immatérielles. Ainsi historiquement, la cité avant l'industrialisation se caractérise par une coprésence qui maximise la densité et la diversité des relations sociales et économiques. La ville, après l'industrialisation, reprend tous les points de la cité et ajoute l'extension des voies matérielles et des voix de la communication. La topographie domine, mais la connexion topologique s'affirme, les bords de la ville deviennent plus flous. L'urbain du XX<sup>e</sup> siècle se caractérise par un modèle de faible densité et de diversités topographiques résidentielles. Mais cet urbain se singularise par un fort usage des proximités topologiques (transports et télécoms). L'urbain est en quelque sorte le nouveau mode contemporain d'organisations spatiales de réalités sociales qui expriment le jeu des sociétés mondialisées avec la distance. L'urbain s'apparente au monde commun de l'habiter, il s'est développé grâce au déploiement massif des mobilités matérielles et immatérielles. Le travail de Lussault souligne aussi que notre relation à l'espace n'est pas seulement une relation de distance et de déplacements physiques, mais aussi la manière dont nous percevons (expérience corporelle et sensorielle de l'environnement) et

vivons les espaces qui nous entourent. La notion de coprésence se réfère donc à une conception très anthropologique, elle se définit comme la coexistence de différentes formes de présence dans un même espace, qu'ils s'agissent de présence humaine ou non humaine, matérielle ou non matérielle et ayant pour intention de mieux comprendre les dynamiques spatiales contemporaines. Les mobilités matérielles et immatérielles ont facilité des modes d'habiter de l'urbain tandis que la notion de néo-rural et plus particulièrement celle des *digitaux-néo-ruraux* montrent une extension de l'urbain permise par le télétravail.

Concomitamment avec l'apparition des techniques du numérique et de l'Internet, sont apparus les fantasmes d'une société pouvant être affranchie des contraintes spatiales. La notion de « global village » (McLuhan, 1964) s'est consolidée au point d'envisager avec un certain enthousiasme et crédibilité une suppression des distances (Munafò, 2015). Depuis ce constat émergent de nouveaux courants de pensée dès les années 1990 avec le « *spatial turn* » qui questionne à nouveau la place de l'espace et de la spatialité et un peu plus tard le « *mobility turn* » qui remet en question les relations entre société et espaces. Il en ressort selon (Flipo, 2022) que l'expansion de la digitalisation et des technologies de l'information n'a pas vraiment supprimé la spatialité dans nos existences humaines au contraire : « Au-delà d'être simplement habité, l'espace est pratiqué, notamment via la mobilité. ». Il n'est pas évident que nous nous acheminions totalement vers une société « liquide » (Bauman et Leoncini, 2018) : un modèle de société s'affranchissant des lieux et des frontières grâce aux nouvelles technologies du numérique c'est-à-dire une effectuation d'actions à distance sans se déplacer sous la forme de mobilités immatérielle ou virtuelle (Kellerman, 2012).

La géographe anglaise Doreen Massey définit dans son ouvrage, *For Space*<sup>68</sup>, l'espace comme un ensemble de relations et de lieux correspondant toujours à une histoire plurielle inscrite dans un espace ni fermé ni discret. Massey soutient que la compression de l'espace/temps et la réduction des distances du fait de la mondialisation ne sont en réalité qu'une lecture parcellaire de ce phénomène mené par ceux qui en bénéficient et non du point de vue des autres pour qui au contraire, la mondialisation conduit à un espace de moins en moins praticable avec des distances toujours plus grandes. Les phénomènes de compression de l'espace-temps ne sont d'ailleurs pas que du ressort de l'économie ouverte. La perte d'un

---

<sup>68</sup> Massey, D., 2005, *For Space*, Sage Publications Ltd.

sens du local, de l'endroit où l'on vit, d'un lieu est avant tout ethnocentrique. La compréhension du phénomène ou du sentiment de compression de l'espace-temps requiert d'analyser en profondeur où et comment les citoyens sont disposés socialement.

Notre travail s'inscrit en continuité de ces travaux dans la mesure où il porte sur des télétravailleurs urbains migrant en ruralité qui développent des formes paradoxales du vivre ensemble depuis des territoires partagés. Des individus partagés entre autonomie et solidarité, entre télétravail et formes douces de cohabitation d'où émergent de nouvelles sphères de sociabilité. Un individu agile et flexible qui recrée au moyen de nouveaux outils technologiques un univers de coprésence sociale (Gramaccia, 2015).

## **1.3 Les digitaux-néo-ruraux : les nouvelles migrations urbaines de télétravailleurs en ruralité**

Dans cette sous partie nous détaillons l'émergence d'une nouvelle figure de télétravailleurs, les *digitaux-néo-ruraux*. Des télétravailleurs qui participent au mouvement de la renaissance rurale (1.3.1) et nous définissons leurs profils (1.3.2).

### **1.3.1 La renaissance rurale**

Dans cette sous partie nous énonçons une histoire de la renaissance (1.3.1.1) rurale avant d'en étudier les manifestations statistiques (1.3.1.2).

#### ***1.3.1.1 Une brève histoire de la renaissance rurale***

L'expression imagée de « renaissance rurale » décrit un mouvement de repeuplement des territoires ruraux après une longue période de déprise rurale. La popularité de ce terme doit beaucoup au sociologue Bernard Kayser et à son ouvrage, *La renaissance rurale. Sociologie des campagnes du monde occidental*, publié en 1990. Ce mouvement de reterritorialisation s'observe dans la grande majorité des pays industrialisés avec une remontée de la courbe de la population rurale. Tous les territoires ruraux ne sont pas concernés par cette croissance démographique qui touche essentiellement les espaces ruraux à proximité des zones urbaines. Il faudra attendre l'année 1982 et le recensement démographique de l'INSEE pour officialiser une reprise démographique en comparaison avec les chiffres de 1975. À partir de cette période et jusqu'à aujourd'hui, on observe un processus conjoint de régression ou de stagnation de la population dans les grandes villes et une croissance démographique des zones dites « non métropolitaines », c'est-à-dire les territoires périurbains, les petites villes et la campagne. On parle alors en géographie d'un phénomène de « contre-urbanisation » (Samson, 1983). Ces territoires ruraux reçoivent le plus souvent de jeunes couples, en âge d'avoir des enfants, à la recherche d'un logement plus spacieux en accession à la propriété avec un cadre de vie plus agréable. Tous ces mouvements sont répertoriés dans les phénomènes dits de « périurbanisation » et de « réurbanisation » qui renforcent *de facto* la fonction résidentielle de l'espace rural. Mais cette renaissance rurale est aussi caractérisée par l'afflux de retraités d'Europe qui touchent des espaces ruraux plus isolés, on pense au

flux des retraités britanniques en Dordogne ou dans les campagnes du Massif central. Ces flux ont aussi des conséquences structurelles : nouvelles infrastructures, nouvelles associations, changement des conseils municipaux, voire une nouvelle « économie du présentiel » pour répondre aux attentes de ces nouveaux migrants. Une frange de ces néoruraux impulse aussi depuis quelques années de nouvelles pratiques agricoles qui prennent mieux en compte les enjeux environnementaux et la fonction écologique des paysages ruraux avec des pratiques mariant agriculture et services marchands tels que l'agritourisme.

Néorural est ce terme qui désigne les nouveaux habitants originaires des grandes villes qui s'établissent dans des communes rurales où ils n'ont pas d'attaches familiales précise le site Géoconfluences<sup>69</sup>. L'histoire des migrations urbaines contemporaine associe « néo-ruraux » aux populations de jeunes diplômés qui dans les années 1970 s'installent en ruralité principalement sur le plateau du Larzac, les Cévennes et l'arrière-pays provençal. Ils s'installent souvent en communauté pour expérimenter de nouveaux modes de vie en proximité avec la nature dans un esprit tout à la fois utopique et contestataire (Tommasi, 2018). Ces nouveaux habitants contribuent au changement démographique observé dans les territoires ruraux après la fin de décennies d'exode rural même si sur le plan statistique à l'échelle nationale, ce mouvement de repopulation des campagnes reste faible. Il faut attendre les années 1980-1990, pour observer une seconde vague de migrants urbains, qui recherchent à travers la campagne, un cadre de vie répondant davantage à leurs aspirations de vies. C'est vers cette période que l'on commence à évoquer l'expression de « renaissance rurale » qui se matérialise par un flux de citadins vers les zones rurales, un flux relativement faible, mais constant jusqu'à aujourd'hui.

Cet « exode urbain » serait en quelque sorte la réaction à ce long « exode rural » que nous avons connu depuis la révolution industrielle jusque dans les années 1970. Un « exode urbain » que l'on pourrait définir comme une migration massive des grandes métropoles vers les campagnes (Janelle, 1986 ; Nilles, 1991). Disons-le d'emblée, même si l'INSEE n'a pas encore publié de chiffres à propos des flux de population sur la période 2020-2021, nous sommes loin d'un mouvement massif migratoire d'urbains. Mais il existe bien un flux régulier de citadins vers des territoires ruraux qui aurait légèrement augmenté depuis 2020

---

<sup>69</sup> Site en ligne qui agrège des ressources pour les enseignants en géographie.

(+1%) par rapport aux flux habituels, si l'on suit les données d'une enquête<sup>70</sup> diligentée par le ministère des collectivités territoriales et publiée en février 2022 (ministère délégué chargé des Collectivités territoriales, 2022).

Historiquement et économiquement, l'exode rural désigne ce mouvement vers les villes qui produit une réallocation de la force du travail entre le secteur rural, majoritairement agricole et le secteur urbain qui concentre l'industrie et le tertiaire. L'exode rural se nourrit de ce déséquilibre économique et technologique entre villes et campagnes. Mais avec l'irruption des nouvelles technologies du numérique, il devient possible de reproduire ces effets d'agglomération dont les villes bénéficient en termes de force de travail, mais cette fois-ci sans contrainte spatiale (de l'Estoile et Subtil, 2021). L'expression « monter en ville » pour chercher du travail est requestionnée avec l'essor du télétravail.

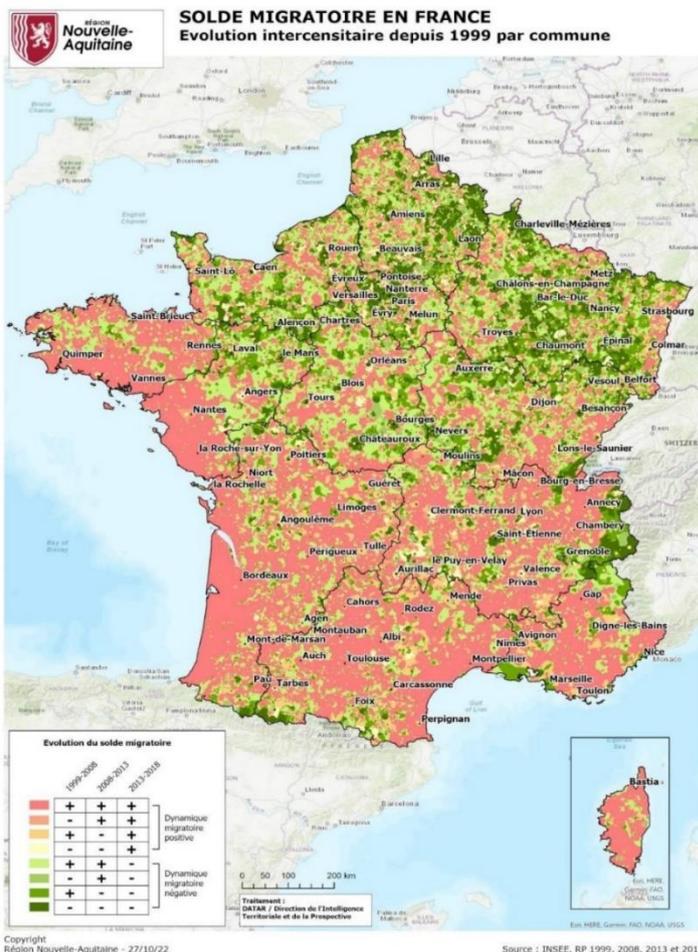
### ***1.3.1.2 Un phénomène statistique***

L'analyse des soldes migratoires de l'INSEE entre 1999 et 2018 donne une bonne idée des dynamiques migratoires à l'œuvre en attendant les chiffres à venir de l'INSEE. Rappelons brièvement que l'évolution de la population des territoires correspond à la somme du solde naturel (la différence entre les naissances et les décès) et le solde migratoire ( la différence entre les entrées et les sorties). Depuis ces données on peut construire le solde migratoire apparent c'est-à-dire la différence entre la variation totale de la population et le solde naturel. Entre 2012 et 2017, la population parisienne s'est réduite d'environ onze mille personnes par an, le solde naturel a contrebalancé le déficit migratoire avec le reste du territoire français. La population francilienne a continué de s'accroître, de cinquante-cinq mille habitants par an, grâce à l'effet d'un solde naturel, identifié comme le plus élevé des régions d'Europe. La figure 4 ci-dessous montre un état des soldes migratoires en France en 2022.

---

<sup>70</sup> Voir, l'enquête *L'exode urbain ? Petits flux, grands effets* diligentée par le ministère délégué des Collectivités territoriales et de la Ruralité et réalisée par PUCA/POPSU

Figure 4 : Solde migratoire en France



Source région Nouvelle-Aquitaine, 27/10/2022

D'après l'INSEE (Léon, 2020) près de cent vingt-huit mille Parisiens ont quitté la capitale en 2017 contre quatre-vingt-quinze mille entrées. Sur les cent vingt-huit mille sortants, soixante et onze mille sont restés en Île-de-France dont une grande partie dans l'agglomération parisienne. Ces mouvements touchent principalement de jeunes adultes qui recherchent des logements plus grand et moins cher notamment quand ils se mettent en couple. Près de 80% d'entre eux sont des actifs et environ la moitié travaillent dans la capitale. La mobilité en dehors de Paris s'est accentuée pour les couples sans enfant, soit 27% des départs en 2016, 4 points de plus qu'en 2008. Cinquante-sept mille personnes sont parties en province (Lyon, Nantes, Bordeaux) et environ vingt-huit mille personnes s'installent dans des territoires moins denses (petites villes, campagne). On estime donc à

moins d'une dizaine de milliers, le nombre de Parisiens qui s'installent chaque année dans des territoires ruraux le plus généralement à proximité de villes. Nous relevons tout de même que ce chiffre des migrations urbaines des Parisiens en ruralité n'est pas négligeable et qu'il a surtout une portée symbolique, une cohérence entre désir de vivre à la campagne et sa concrétisation. À ce chiffre, il faudrait ajouter les migrations urbaines d'autres grandes villes de Province pour avoir une vision plus complète même si Paris et l'île de France concentrent l'essentiel des migrations urbaines en ruralité.

Parmi les deux cent mille Franciliens (Paris et Île-de-France) qui s'installent en province, beaucoup effectuent des mobilités de « proximité », principalement vers les départements limitrophes d'Eure-et-Loir, de l'Oise, du Loiret ou de l'Yonne (Léon, 2020). Environ quatre-vingt mille effectuent des déplacements de plus longue distance notamment vers les métropoles de Lyon, Bordeaux, Toulouse et Nantes. Du côté des arrivants, selon la même étude de l'INSEE, dans l'agglomération parisienne, il s'agit principalement de jeunes adultes qui viennent de province pour les deux tiers d'entre eux, en particulier des métropoles de Lyon, Toulouse et Lille et des Yvelines pour 10% d'entre eux. Ils ont entre 15 et 29 ans et représentent donc près de 63 % de ces nouveaux arrivants. Leur migration est motivée par un projet d'étude ou l'occupation d'un premier emploi.

Faute d'avoir encore les données consolidées de l'INSEE sur les flux migratoires des Français depuis ces trois dernières années, nous regardons l'étude pluridisciplinaire, menée par la POPSU<sup>71</sup>, le Réseau rural français et la PUCA<sup>72</sup>, publiée en février 2023,<sup>73</sup> mais qui ne distingue pas les individus ou ménages en situation de télétravail. En s'appuyant sur une exploration des données de navigations de sites immobiliers : Le bon coin, Se loger, Meilleurs agents et un suivi des contrats de réexpédition de courriers souscrits auprès de La Poste, cette étude dévoile une légère accentuation des tendances des flux migratoires hors des grandes villes. Le Covid-19 a stimulé pour un certain nombre de Français des envies de déménager, mais le passage à l'acte est plus timoré. Selon Pascal Bartier, du Service national des adresses de la Poste, on note une absence d'un phénomène de rupture résidentielle qui

---

<sup>71</sup> Popsu : Plateforme d'observation des projets et stratégies urbaines

<sup>72</sup> PUCA : Plan urbanisme construction architecture

<sup>73</sup> Étude intitulée « Exode urbain : impacts de la pandémie de Covid-19 sur les mobilités résidentielles » et menée durant la crise pandémique du Covid-19

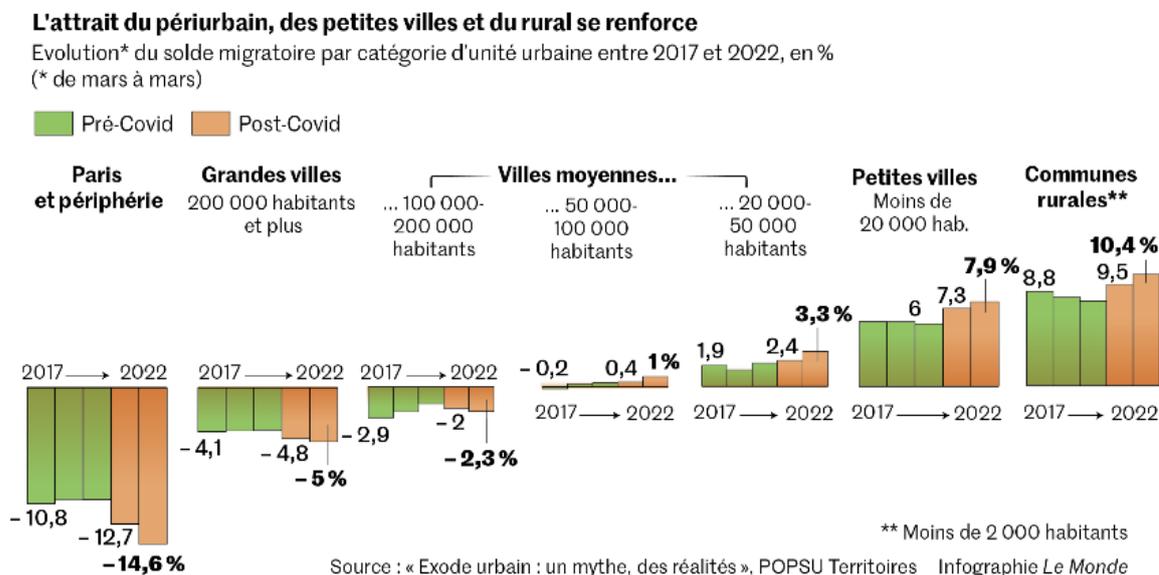
infirme l'hypothèse d'un exode urbain<sup>74</sup> : « *Les contrats de réexpédition de La Poste ne montrent pas une hausse des déménagements post-Covid [...] la littoralisation se poursuit, la côte atlantique attirant tout particulièrement de nouveaux habitants, y compris un peu plus à l'intérieur des terres que par le passé.* » L'étude montre également une augmentation significative de la consultation des logements en ruralité, à voir comme le signe de l'humeur de la société à un moment donné. Une ruralité perçue comme un refuge après une crise sanitaire qui a montré certaines défaillances de la vie urbaine. Toujours est-il que l'enquête POPSU relève un « effet moisson » du Covid-19, un épisode traumatique a précipité et concrétisé des projets d'installations qui étaient en germe, les résultats de nos enquêtes vont également dans ce sens. Les enquêtes POPSU menées dans des territoires ruraux d'arrivées « *moins surpâturés* » : Causses, vallée de la Dordogne (Lot), Pyrénées audoises, Cévennes, Vosges du Nord montrent une grande diversité. Les profils types de ces nouveaux migrants sont soit de jeunes très diplômés, pas spécialement fortunés, mais habités par des préoccupations écologiques, et porteurs de projets en lien avec la transition rurale ou des couples diplômés en reconversion professionnelle. Ils ont déjà fait l'expérience de la ville en y étudiant et/ou en y démarrant leur vie active (*cf.* chapitre résultat). La figure 5 ci-dessous montre l'évolution du solde migratoire.

---

<sup>74</sup> Voir article du *Monde*, du 17 février 2023 par Claire Agné qui synthétise et cartographie l'étude POPSU : « L'exode urbain » vers les campagnes n'a pas eu lieu : [https://www.lemonde.fr/societe/article/2023/02/17/l-exode-urbain-vers-les-campagnes-n-a-pas-eu-lieu\\_6162191\\_3224.html](https://www.lemonde.fr/societe/article/2023/02/17/l-exode-urbain-vers-les-campagnes-n-a-pas-eu-lieu_6162191_3224.html)

---

**Figure 5:** Évolution du solde migratoire entre 2017 et 2022,



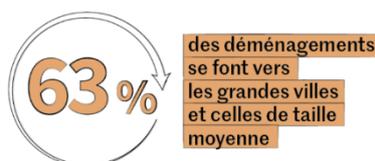
Source le Monde 17 février 2023

Le gros des migrations urbaines reste concentré en premier lieu dans des zones périurbaines, des villes moyennes ou plus petites puis ensuite la province et en dernier lieu la campagne qui représenterait environ 17% du flux total des migrations urbaines annuelles avec un accroissement à 18,2% en période post-Covid (ministère délégué chargé des Collectivités territoriales, 2022).

Pour la région parisienne, le cheminement des migrations urbaines est assez bien identifié. Selon le budget des ménages, le gros des mouvements s'opère progressivement vers la première ou deuxième couronne, quitte même à pousser vers des territoires périurbains (des petites ou moyennes villes). Mais une frange de ces citoyens n'hésite plus à franchir le pas pour s'installer encore plus loin, à la campagne depuis la démocratisation du télétravail. Cheminement migratoire qui montre la difficulté à s'installer en première couronne pour des raisons essentiellement économiques. Avec l'essor du télétravail, les cartes sont rebattues, et pour ces candidats à la ruralité, la perspective de s'installer à la campagne apparaît comme une aubaine. La figure 6 ci-dessous détaille et illustre ces mouvements migratoires.

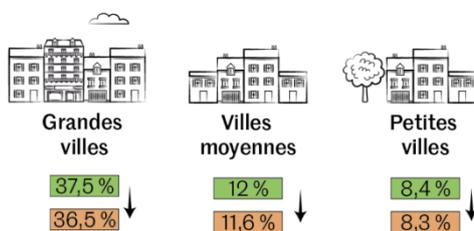
**Figure 6:** Flux des déménagements des Français sur le territoire national

**La majorité des déménagements se font encore vers les villes**



Part de déménagements entre villes de même taille

■ Pré-Covid ■ Post-Covid



**Le rural continue de représenter une faible part des déménagements**



Tout type de territoire vers les communes rurales



Source : « Exode urbain : un mythe, des réalités », POPSU Territoires Infographie Le Monde

Les déménagements vers les territoires ruraux ont légèrement augmenté, mais l'attrait pour les territoires urbains reste relativement constant même après l'épisode du Covid-19 avec un effet en trompe-l'œil dû d'une part à une montée en puissance des discours antimétropolitains (Halbert, Pinson et Sala Pala, 2021) et à une frénésie transactionnelle des biens immobiliers en ruralité, près de cent trente mille transactions à fin mai 2021. Delage et Rousseau (2022) analysent ce phénomène comme le signal de l'entrée dans une nouvelle spatialisation du capitalisme, une extension du domaine de la rente, où ce sont davantage les flux financiers que les flux humains qui ont explosé depuis le premier confinement de 2020. Il suffirait d'observer le nombre de résidences aux volets ouverts seulement quelques semaines par an. Des stratégies de location en Airbnb se mettent en place pour payer les

charges de ces nouvelles résidences secondaires. Cet engouement pour les résidences secondaires en ruralité se différencie des télétravailleurs urbains que nous avons suivis qui eux installent leur résidence principale à la campagne car de toutes les façons ils n'ont pas les moyens d'avoir deux logements. S'intéresser aux résidences secondaires nous semble constituer un bon baromètre des aspirations des Français en termes de « vie heureuse ». Cette appétence pour les résidences secondaires n'est pas un phénomène nouveau, c'est une pratique bien installée en France. Le Covid-19 a conforté ou accéléré cette envie pour des investisseurs, des retraités, ou des familles relativement aisées d'acquérir une résidence secondaire. On en tirera un enseignement non négligeable, une attirance des Français pour la ruralité qui est associée à un cadre de vie « vacanciers ».

Rappelons que, en France, un logement sur dix est une résidence secondaire, soit près de 3,2 millions de logements, faisant de la France, le pays au monde où il y en a le plus par habitant. Ces résidences secondaires sont détenues à 34% par des ménages aisés selon l'INSEE et au deux tiers ou trois quarts selon les régions, par des ménages de plus de soixante ans. La vie heureuse à l'heure de la retraite se matérialise par la maison dans la nature selon trois configurations possibles : campagne, littoral ou montagne.

Au-delà des distinctions que nous avons établi entre la population des résidences secondaires et de nouvelles migrations rurales, l'humeur sociale du moment semble indiquer un attrait pour une forme de retour à la ruralité pour ces deux catégories.

### 1.3.2 Du néo-rural au digital-néo-rural

Dans cette sous partie nous définissons le digital-néorural (1.3.2.1) en montant un état intermédiaire entre mode vie urbain et rurale (1.3.2.2).

#### 1.3.2.1 Définition du digital-néo-rural

La démocratisation du télétravail, voire sa banalisation (Sajous, 2019) entamée avec l'épisode du Covid-19 en 2020 a créé les conditions d'installation dans les territoires ruraux pour des milliers de télétravailleurs urbains même s'il faut reconnaître que ce n'est pas la première destination choisie par ces derniers quand il envisage de déménager (D'Alessandro, Lévy, et Regnier, 2021). L'épisode du Covid-19 et l'essor du télétravail pourraient redonner un second souffle à ses premiers espoirs avortés avec un télétravail qui lève les contraintes spatiales du travail et offre aux salariés l'opportunité de quitter leur lieu de résidence. Un bouleversement dans le paysage du travail qui complète la littérature existante sur les « migrations style de vie » (Benson et O'Reilly, 2009) et rouvre un champ d'étude sur les migrations résidentielles centrées sur la population des télétravailleurs. Des télétravailleurs qui ont la particularité d'entretenir une relation plus lâche avec les contraintes spatiales du travail (la nécessité de trouver un emploi local) favorisant la réalisation d'un projet de vie. Nous qualifions cette nouvelle population de télétravailleurs installés depuis en ruralité, de *digitaux-néo-ruraux*. L'encadré 3 ci-dessous définit le concept de *digitaux-néo-ruraux*.

#### Encadré 3 : Le concept de digitaux-néo-ruraux

##### Les digitaux-néo-ruraux

C'est depuis ce terme de « néo-rural » que nous avons construit le néologisme de *digitaux-néo-ruraux* qui désigne les télétravailleurs urbains qui s'établissent dans des territoires ruraux tout en conservant leur emploi originel en ville grâce au dispositif du télétravail sous condition d'un bon accès au numérique. De nouvelles spatialités se créent dissociant lieu de vie et lieu de travail. Ces *digitaux-néo-ruraux* ont le plus souvent des attaches familiales sur leur territoire d'accueil et/ou un parcours de vie en lien avec la région.

Les *digitaux-néo-ruraux* se distinguent des néo-ruraux car ils ont en très grande majorité des attaches locales et/ou sont natifs de la région. Ils reviennent sur leur terre après un passage

par la ville. Ils ont le désir de voir grandir leurs enfants à leur tour dans la nature. Selon la sociologue Anaïs Collet<sup>75</sup>, ce phénomène est à comprendre comme : « *Une logique de transmission intergénérationnelle d'une socialisation rurale plus qu'un tournant néorural* ». Un phénomène singulier où se joue une certaine contamination de la campagne par la ville avec le « retour » de ces citadins et une appétence pour le cadre de vie et les « valeurs » de la ruralité au point de vouloir les transmettre à leurs enfants.

À noter que contrairement à la vague migratoire de citadins sur le plateau du Larzac dans les années 1970, ces jeunes migrants sont moins dans une logique de rupture. Le plus souvent un des conjoints va garder un emploi métropolitain en télétravail pendant que le conjoint va se consacrer à une activité locale. En résumé, la « renaissance rurale » entamée vers les années 1970 ne faiblit pas, bien au contraire et se propage à une multiplicité de territoires, et des territoires ruraux proche des villes pour les télétravailleurs, sans toutefois dessiner le mouvement d'un exode urbain. Pour rappel, un gain de 0,9% est constaté vers les communes rurales en 2021 soit un flux migratoire des villes vers les campagnes qui représente 18,1% des migrations totales. Une renaissance rurale géographiquement sélective qui touche principalement les communes rurales en proximité des centres urbains. Le tableau 3 ci-dessous dresse les différents catégories d'habitants en ruralité et comment les digitaux-néo-ruraux se distinguent des autres catégories de résidents ruraux.

---

<sup>75</sup> Voir article du journal, *Le Monde*, du 17 février 2023 par Camille Bordenet qui synthétise et cartographie l'étude POPSU, « Les nouveaux ruraux, une diversité de profils loin de se résumer aux cadres parisiens en télétravail » : [https://www.lemonde.fr/societe/article/2023/02/17/les-nouveaux-ruraux-une-diversite-de-profils-loin-de-se-resumer-aux-cadres-parisiens-en-teletravail-autour-de-moi-tout-le-monde-veut-un-camion\\_6162180\\_3224.html](https://www.lemonde.fr/societe/article/2023/02/17/les-nouveaux-ruraux-une-diversite-de-profils-loin-de-se-resumer-aux-cadres-parisiens-en-teletravail-autour-de-moi-tout-le-monde-veut-un-camion_6162180_3224.html)

**Tableau 3:** Les typologies des « habitants » de la ruralité

Les ruraux	Les <i>digitaux-néo-ruraux</i>	Les néo-ruraux	Les habitants des « résidences secondaires »
Natifs et/ou habitants à la campagne. Ils vivent et travaillent en milieu rural. On les désigne par le terme d'autochtones.	Télétravailleurs qui s'installent en ruralité. Ils vivent à la campagne mais restent rattachés professionnellement à la ville. Ils ont le plus souvent des attaches familiales fortes sur leur région d'accueil et/ou un parcours de vie en lien avec leur territoire d'accueil (natif ou pratiques vacancières).	Citadins qui s'installent et travaillent en ruralité sans avoir d'attaches familiales sur leur lieu de vie. Ils sont animés le plus souvent par un esprit utopique et/ou contestataire.	Citadins qui possèdent un autre logement en ruralité dédié au temps des vacances ou des loisirs. Ils effectuent des séjours ponctuels en ruralité. Un certain nombre d'entre eux ont pris l'habitude de télétravailler sur des périodes plus ou moins longue depuis leur résidence secondaire.

Le tableau 4 détaille les valeurs les plus significatives selon les typologies d'habitants en ruralité.

**Tableau 4:** Les valeurs dominantes et les perceptions des « habitants » de la ruralité

<b>Les digitaux-néo-ruraux</b>	<b>Les ruraux</b>	<b>Les néo-ruraux</b>	<b>Les habitants des « résidences secondaires »</b>
<p>Ex urbain à la recherche d'une plus grande qualité de vie à proximité de la nature avec un logement plus grand. Il tire parti d'un travail en ville pour accroître leur pouvoir d'achat. Ils souhaitent conjuguer matérialité avec un cadre de vie et un mode de vie plus apaisant. Ils souhaitent transmettre à leurs enfants les valeurs de la ruralité, une histoire familiale souvent rurale. Ils conjuguent résidence principale et résidence secondaire et rendent caduc le modèle de la maison de campagne à l'heure de la retraite.</p>	<p>Les autochtones sont partagés entre la « manne économique » que peut représenter l'arrivée des citadins et des différences culturelles quelquefois difficile à surmonter (gentrification, pression sur le marché immobilier et les terres agricoles). Cet exode rural à rebours est aussi une source de valorisation pour leur mode de vie.</p>	<p>Plus militant que les digitaux-néo-ruraux, ils souhaitent s'intégrer et participer activement au tissu local et social. Ils sont animés par un idéal d'un retour aux sources et d'un mode de vie <i>slow</i>.</p>	<p>Ils consomment la nature sur de brèves périodes et peuvent avoir une vision fantasmée de la vie rurale et de la nature. Ils associent loisirs et repos à la vie rurale ( maison de vacances, fêtes familiales, balades...). A l'heure de la retraite, la résidence secondaire peut se transformer en résidence principale.</p>

Cette nouvelle humeur sociale nous interroge sur les bénéfices en termes d'atouts pour la transition écologique. Une étude récente publiée dans la revue *Biological Conservation* (Cazalis *et al.*, 2023) pourrait nous apporter peut-être un premier élément de réponse. Cette enquête montre que plus une personne a été en contact avec la nature dans son enfance et plus elle sera attachée à la nature, ainsi que prompte à adopter des comportements pro-environnementaux.

Nous voudrions également rappeler que déménager d'un territoire à un autre n'est pas un acte anodin, après le deuil et la perte d'emploi, le déménagement serait l'évènement le plus stressant de la vie, il produirait selon plusieurs études en psychologie un mini-séisme psychologique (Eiguer, 2009). Pour le psychiatre et psychanalyste Alberto Eiguer, c'est un bouleversement émotionnel : « *Pour les êtres d'habitudes que nous sommes, le changement*

*est toujours une épreuve d'abandon : d'objets, de murs, d'un quartier. C'est pourquoi nous en sortons si fatigués, d'une fatigue qui dépasse largement les conséquences des efforts fournis* ». Mais il y a d'autres façons de lire l'acte de déménager, la psychanalyste Virginie Megglé<sup>76</sup> l'analyse comme une ode à la vie : « *il y a un merveilleux potentiel de vie dans la décision de se déplacer, c'est la manifestation du désir de vivre, d'aller vers un ailleurs* ».

### **1.3.2.2 Le digital-néo-rural : un entre deux**

Le développement des outils technologiques permet de s'affranchir des maux des villes (pollution, circulation, nuisances sonores, coût du logement, etc.) et finalement de décorrélérer lieu de vie et lieu de travail. À l'horizon de cette nouvelle donne, se profilent de nouvelles perspectives pour penser une dynamique des inégalités spatiales. Certes, le télétravail est à l'origine de nouvelles conséquences spatiales, mais la dissociation possible entre choix du logement et localisation de l'emploi trouve également une explication depuis d'autres facteurs tels que : l'environnement naturel, le rapprochement familial, la qualité du cadre de vie sans que nous puissions en établir précisément une hiérarchie. En tout état de cause, cette multiplicité de facteurs entre en ligne de compte dans l'arbitrage des ménages pour choisir leur lieu de résidence. Dans le prolongement des éléments déclenchant ces migrations urbaines, la campagne offrirait davantage d'aménités que la ville (Brueckner, Kahn et Lin, 2021) y compris en termes de qualité de logement d'autant plus que la pratique du télétravail nécessite des logements plus spacieux pour compenser la perte du bureau (Stanton et Tiwari, 2021). Enfin d'un point de vue des pratiques culturelles, il semble bien que certaines d'entre elles voyagent avec les migrants. Plusieurs travaux sur les « transferts culturels » montrent que les migrations diffusent des normes et des pratiques depuis la région d'accueil vers la région d'origine. Par exemple, la baisse du taux de natalité constatée sur Paris s'est diffusée sur d'autres départements au rythme de l'exode rural, une contamination liée aux épisodes migratoires (de l'Estoile et Subtil, 2021). Les télétravailleurs diplômés et qualifiés qui quittent la ville pour la campagne exportent avec eux une part de leur mode de vie urbain, d'où le probable scénario d'un étalement d'une partie de ce mode de vie urbain dans les territoires ruraux.

---

<sup>76</sup> <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Demenager-un-stress-salutaire>

## Synthèse du premier chapitre

Ce premier chapitre a montré la difficulté à faire un état des lieux tranché sur les effets du télétravail dans la mesure où il peut être impacté par de nombreux facteurs : risques psychosociaux (isolement social, diminution des interactions professionnelles physiques), qualité de la relation avec l'employeur, contexte familial, qualité du logement. Nous retiendrons qu'il continue à être plébiscité par une majorité de salariés et qu'il est perçu comme un privilège. Il est utilisé par les pouvoirs publics comme un outil de gestion des pics de pollutions et un levier de réaménagement du territoire et en cela il s'inscrit en cohérence un mouvement de « renaissance rurale » entamé dès les années 1970.

L'attractivité du territoire se construit depuis la variété et la richesse de ses aménités. Ces territoires ruraux symbolisent pour les citadins des lieux de villégiatures et entrent en résonance avec une appétence des Français pour l'accès à la maison individuelle avec son jardin. Le jardin et la maison individuelle constituent un des critères significatifs du bien-être (Sallez et Coutrot, 2009).

Tous les territoires n'apportent pas le même niveau de bien-être au sens où chaque territoire offre différents niveaux d'aménités : le bien-être serait plutôt une combinaison complexe entre des aspirations et son espace de vie en sachant que l'espace de vie ou le territoire influence aussi en retour les aspirations des individus (Maurin, 2004). Les individus procèdent à un arbitrage entre : la localisation résidentielle, le coût de transport et l'accessibilité au lieu d'emploi. Le télétravail questionne ses points. Nous avons posé le néologisme de *digital-néo-rural* pour désigner un salarié « digital » coexistant avec différentes formes de présences dans plusieurs espaces (maison, ville, ruralité) pourvus de présence humaine ou non humaine, matérielle ou non matérielle. Le *digital-néo-rural* nous aide à suivre les dynamiques spatiales contemporaines et notamment une extension de l'urbain permise par le télétravail. Un *digital néo-rural* que nous avons catégorisé par ses conduites et valeurs par rapport au néo-rural et aux habitants des résidences secondaires.

Si le sentiment d'appartenance au territoire peut être envisagé comme le produit de la construction entre un territoire et un individu (Tommasi, 2015) ; (Ben Kemoun, Caitucoli et Guillard, 2022) soulignent que les études rurales montrent trop une nature idéalisée qui serait ce lieu du calme et de la nature.

## **CHAPITRE 2 : LA RÉSURGENCE DE LA NOTION DE SOBRIÉTÉ DANS LE CHAMP DES IDÉES ET DE LA CONSOMMATION**

Dans ce chapitre, nous analysons dans un premier temps le concept de sobriété, son origine et ses fondements philosophiques (2.1), puis la notion de sobriété dans le champ des sciences de gestion (2.2) et nous regarderons sa place dans l'actualité contemporaine (2.3).

« *De tous les animaux l'homme a le plus de pente à se porter dans l'excès* »,  
*Jean de La Fontaine, Fables de La Fontaine, Gallimard,*  
« *Bibliothèque de la Pléiade* », 1991, p. 367.

« *En vérité, celui qui possède peu est d'autant moins possédé : louée soit la petite pauvreté* »

*Friedrich Nietzsche dans Ainsi parlait Zarathoustra*

## 2.1 Genèse et histoire des idées de la sobriété

Dans cette partie, nous dressons un état des lieux de cette notion : un concept philosophique et religieux (2.1.1) hérité de la philosophie antique (2.1.2) et orienté vers l'individu (2.1.3) et son rapport au désir (2.1.4). La sobriété se positionne dans une posture critique sur : l'abondance (2.1.5), l'économie (2.1.6), la société industrielle (2.1.7), la démesure de la société de consommation (2.1.8). Enfin la sobriété envisage une sécession avec la société moderne (2.1.9).

La sobriété et la frugalité, deux termes *a priori* équivalents dévoilent des étymologies variées et nous semble-t-il riches d'enseignements pour penser à nouveaux frais ce que l'on pourrait attendre d'une notion plus contemporaine de la sobriété. À l'origine nous rappelle Michel Casevitz (2022) : « *la sobriété concerne le liquide, la frugalité le solide. L'adjectif sobre, attesté depuis le XII<sup>e</sup> siècle, provient du latin *sōbrius*, -a, -um, ancien composé de la particule *se-* (marquant l'éloignement, la séparation) et de l'adjectif *ēbrius*, -a, -um "ivre" ; *sōbrius* signifiait "qui n'a pas bu, qui est à jeun ou « qui ne boit pas de vin » et, par extension, "qui est de sang-froid". L'abstrait *sōbrietās*, -ātis "sobriété, tempérance dans la consommation de vin" (antonyme d'*ebrietās*, -ātis) est attesté dès l'époque impériale. L'adverbe *sobriē* "sobriement" et par extension "de sang-froid, prudemment" est attesté dans le latin classique ».*

Quant au terme de *frugalité*, il apparaît au XVI<sup>e</sup> siècle, il est issu du latin classique *frugalitās*, -ātis « récolte des fruits » rappelle Casevitz (2022) : « *Originellement frugal signifie celui : "qui jouit de la récolte, qui se contente de son revenu, qui est tempérant et pratique la*

*modération dans son alimentation et plus généralement dans son mode de vie. Frugal provient de l'adjectif latin, frugalis, -e, "qui rapporte" d'où "sage, sobre, frugal" ; le nom-racine frux, frūgis, féminin, employé surtout au pluriel fruges, -um signifie "les produits du sol, spécialement les céréales, les récoltes" dérive du radical qui a fourni le verbe fruor, -eris, frui, fructus sum "avoir jouissance" (des produits de la terre, des fruits). Fructus, -ūs, masculin, signifie "ce dont on jouit, droit d'usage, usufruit, revenu". Le nom neutre frumentum, -i désigne "le blé". L'adjectif frugalis est tardif, mais le comparatif frugalior, -ōris désigne "qui rapporte plus", d'où "plus sage, plus frugal". [...] En français, frugal signifie "qui jouit de la récolte, qui se contente de son revenu, qui est tempérant et pratique la modération (dans son alimentation et plus généralement dans son mode de vie)." »*

Aujourd'hui sobriété et frugalité sont des synonymes qui signifient (sans distinction entre liquide et solide) des modes de vie modérés et modestes. Le terme de sobriété a également une origine grecque que nous développerons un peu plus loin et qui remonte au grec ancien avec le terme de *sophrosynè* qui désigne plusieurs sens : la maîtrise de soi, une forme de sagesse, la modération, la retenue, la sobriété ou la tempérance.

### 2.1.1 Un concept philosophique et religieux universel

Le terme s'impose de plus en plus sur la scène médiatique et académique par la faute d'une crise écologique qui en fait une de ses nouvelles parades, une ligne d'horizon quasi incontournable. Cependant, le concept de sobriété n'a pas attendu une quelconque crise environnementale pour être discutée et convoquée. La notion puise dans l'antiquité grecque et aussi dans plusieurs traditions religieuses dont notamment le bouddhisme et l'hindouisme. Dans le bouddhisme par exemple, les souffrances (*dukkha*) cessent lorsque l'on renonce à l'avidité (*tanha*) et aux désirs. Plus près de nous, le pape Jean-Paul II en 1979 fait de saint François d'Assise le patron de l'écologie et la figure du refus de la richesse matérielle et de l'opulence. La seconde encyclique, *Laudato Si*<sup>77</sup> réaffirme l'enracinement de la sobriété dans la tradition chrétienne : « *La spiritualité chrétienne propose une croissance par la sobriété, et une capacité de jouir avec peu.* » On rappellera à ce sujet, la corrélation étroite entre son niveau de revenu et le taux de son empreinte carbone<sup>78</sup>.

---

<sup>77</sup> *Laudato Si*, 222

<sup>78</sup> L'économiste Antonin Pottier rappelle dans un article de *L'Obs* du 2 mai 2021, la corrélation entre richesse et émission de CO<sub>2</sub>.

Quant à la Grèce antique, elle nous offre un large corpus de réflexion sur ce thème et généralement, c'est à elle que nous nous référons : les dialogues platoniciens tirés de *La République*, du *Protagoras*, du *Charmide* ou des *Lois*. La sobriété est très prégnante dans les courants de l'épicurisme et du stoïcisme. La notion traverse toute l'histoire de la philosophie morale et demeure centrale au sein des trois grandes religions monothéistes. Au Moyen-Âge, la sobriété s'ancre dans un courant religieux qui assimile la consommation à une tentation qui peut détourner les croyants de leurs devoirs.

Son esprit reste encore vivace durant toute la période de la Renaissance au point de diffuser les mots de *civilta* et *umanita*. Au XVI<sup>e</sup> siècle l'humaniste Justus Lipsius (1547-1606) pose les fondations de ce que l'on appellera le néostoïcisme c'est-à-dire une tentative de conciliation entre thèse stoïcienne et chrétienne. Au programme, une philosophie qui affirme que pour atteindre la bonne vie, il ne faut pas se soumettre à ses passions (l'avidité, la joie, la peur, le chagrin), mais se soumettre à Dieu. Condition *sine qua non* pour devenir libre et plus serein dès lors que la proximité avec Dieu nous éloigne de nos instincts. En conséquence de quoi, les plaisirs matériels et toutes les souffrances deviennent sans importance. Mais au fil du temps, la notion perd peu à peu de son intensité et se cantonne à la sphère religieuse. En France, l'irruption du courant mercantiliste du XVIII<sup>e</sup> siècle avec le colbertisme coalise un mouvement qui tente de réactiver un concept de sobriété un peu moribond. Humeur dont se saisit Jean-Jacques Rousseau avec la notion de tempérance<sup>79</sup>.

### 2.1.2 Une notion dans l'héritage d'une tradition de la philosophie grecque

Plusieurs courants philosophiques de la Grèce antique s'intéressent à la notion de sobriété. Une première école issue du jardin d'Épicure est souvent convoquée par les chercheurs de toutes disciplines confondues, en se référant, à *La Lettre à Ménécée*, d'Épicure pour rendre compte d'une essence de la sobriété avec une catégorisation des désirs qui semble faire écho aux interrogations contemporaines d'une société en prise avec une surconsommation : une difficulté que nous éprouvons à trier entre désirs essentiels et futiles.

---

<sup>79</sup> Voir notamment le roman épistolaire de Jean-Jacques Rousseau : *Julie ou La nouvelle Héloïse*

L'épicurisme tente de tracer la voie menant à la vie heureuse en développant l'idée d'un contentement pérenne en suivant les désirs « naturels et nécessaires » tout en rappelant que les excès nous détournent de l'essentiel et du vrai plaisir. Un hédonisme raisonné qui n'est en rien cette recherche d'un plaisir effréné que les stoïciens ont propagé sur l'épicurisme. Concomitamment à l'épicurisme, le stoïcisme s'étend sur une longue période avec trois vagues successives<sup>80</sup>. Les *Lettres à Lucilius* de Sénèque marquent ce dernier courant du stoïcisme, ouvrage qui se présente sous la forme d'un échange épistolaire plus ou moins fictif entre Sénèque et son disciple Lucilius. Sénèque trace la voie d'une philosophie du bonheur, un projet de vie qui ambitionne de garantir notre liberté intérieure. La tempérance et la sobriété sont au programme de ce chemin de vie, mais au sens d'une capacité à faire des choix : « *Accepter les ordres du destin, c'est échapper à ce que notre esclavage a de plus pénible : devoir faire ce qu'on préférerait ne pas faire* » (Sénèque, 1981). La tempérance signifie que nous avons une agentivité, une capacité à ne pas être prisonniers d'un destin. Pour le dire avec des mots plus contemporains, la tempérance aurait à voir avec notre capacité à nous extraire d'un déterminisme, une volonté de gagner notre liberté, un programme très sartrien en quelque sorte.

On retrouve également des relents de stoïcisme avec la philosophe Hannah Arendt qui soutient qu'il faut accepter certaines peines et douleurs pour mener une vie plus joyeuse et simple. Il faut donc accepter : « de se charger du fardeau, des labeurs et des peines de la vie », car « le « bonheur », la « joie » du travail est la façon humaine de goûter la béatitude absolue d'être vivant » (Arendt, 1961). Quant à Sénèque, il suggère une pauvreté réappropriée pour dénoncer la vacuité des richesses : « *La pauvreté peut se changer en richesse grâce à la frugalité.* » Thème de la pauvreté qui sera repris dans plusieurs courants religieux et plus particulièrement dans le christianisme. La figure familière du Christ incarne cette pauvreté au point d'en laisser des traces dans la mémoire collective occidentale. Toujours est-il qu'à partir du IV<sup>e</sup> siècle le christianisme transpose plusieurs préceptes du stoïcisme en soutenant entre autres que les excès nous détournent de nos devoirs religieux.

---

<sup>80</sup> La notion de sobriété s'entend depuis un ascétisme qui traverse les trois principaux courants du stoïcisme, de Zénon de Kition à Sénèque. Une période dite « stoïcisme ancien » (III av. J.-C. ) avec notamment son fondateur Xénon de Kition, un stoïcisme moyen (II av. J.-C. ) avec Diogène de Babylone et un stoïcisme tardif (0 à II ap. J.-C. ) avec les figures de Sénèque et Marc Aurèle.

### 2.1.3 La *sophrosyne*, un concept lié à l'individu

La *sophrosyne* en grec ancien (*σωφροσύνη/sōphrosynē*) est un terme qui signifie la maîtrise de soi, la sagesse, la tempérance ou la modération, terme plus actuel.

Durant la période de l'Antiquité grecque, la *sophrosyne* renvoie à un projet individuel. Le questionnement socratique révèle un usage courant de la *sophrosyne* pour décrire la posture à adopter pour se mettre à distance et par là même faire acte de l'aveu d'ignorance, attitude qui montrera la modestie en l'homme que l'on retrouve dans nombre de dialogues de Platon. Pour ce dernier, il y a une nécessité d'aborder les sciences et le savoir dans une relation d'humilité. Dans *La République*, Platon précise que : « *la sophrosynè contrôle le penchant pour la concupiscence* ». Il faut donc comprendre l'essence de la *sophrosynè* comme un aveu d'ignorance qui est le signe de l'homme modeste. De la *sophrosyne* découlent quatre vertus cardinales : la justice, le courage, la continence et surtout la prudence. Le questionnement socratique depuis la *sophrosynè* prend tout son sens dans les mots de modération, réserve, retenue et la prudence qui coiffe les trois autres vertus. Pour Épicure la *sophrosynè* est à comprendre comme une attitude de prudence au sens d'une certaine humilité, le contraire d'un comportement peu réfléchi et excessif : « *Or, le principe de tout cela et par conséquent le plus grand des biens, c'est la prudence. Il faut donc la mettre au-dessus de la philosophie même, puisqu'elle est faite pour être la source de toutes les vertus, en nous enseignant qu'il n'y a pas moyen de vivre agréablement si l'on ne vit pas avec prudence, honnêteté et justice, et qu'il est impossible de vivre avec prudence, honnêteté et justice si l'on ne vit pas agréablement. Les vertus, en effet, ne sont que des suites naturelles et nécessaires de la vie agréable et, à son tour, la vie agréable ne saurait se réaliser en elle-même et à part des vertus.* » (Épicure, 2009)

Aristote dans son *Éthique à Nicomaque* assigne à la fonction de la *sophrosynè* une modération des plaisirs sensuels dans l'idée de les accorder avec les devoirs d'une juste raison. La notion de sobriété, nous l'avons dit, tient une place de choix dans le courant du stoïcisme, son fondateur Zénon de Kition au IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C. lui assigne une philosophie de l'éthique personnelle. La pratique de la sobriété constitue la voie au bonheur ou *eudaimonia* en Grec ancien, au sens d'une acceptation des moments tels qu'ils se présentent, c'est-à-dire en prenant garde de ne pas se laisser contrôler par le désir du plaisir ou la peur

de la douleur. Ariston de Chios l'élève du fondateur du stoïcisme, Zénon de Kition, reprend à son compte les préceptes de son maître, en soutenant le principe de la vertu comme bonne et le vice comme mal. Il en découle les vices à éviter et les vertus à rechercher. Mais Ariston de Chios<sup>81</sup> rompt en partie avec son maître en élaborant un stoïcisme moins orthodoxe, il préfère affirmer qu'il faut être indifférent (des choses ni à éviter et ni à préférer) à ce qui n'est pas de l'ordre de la vertu ou du vice : richesses, pauvreté, honneurs, car ces choses sont sans rapport avec le vice et la vertu. Plus encore, quand il s'agit de choisir ce qui est bon et d'éviter ce qui est mauvais, il appelle cette science tempérance (*ὅταν μὲν οὖν αἰρεῖσθαι τε δέη τάγαθὰ καὶ φεύγειν τὰ κακά, τὴν ἐπιστήμην τήνδε καλεῖ σωφροσύνην*) et aussi tempérance quand elle ordonne l'appétit et fixe aux plaisirs des bornes de mesure et d'opportunité (*ἐπιθυμίαν δὲ κοσμοῦσα καὶ τὸ μέτριον καὶ τὸ εὐκαιρον ἐν ἡδοναῖς ὀρίζουσα σωφροσύνη*)<sup>82</sup>. On voit déjà là une nuance radicale pour un stoïcien, mais qu'il faut en réalité l'interpréter comme un raisonnement logique qui pose que si tous les indifférents se valent alors ils ne valent pas grand-chose. Aristote crée donc la catégorie des indifférents (*adiaphora*) et la traite d'un seul bloc sans distinction en accord avec les cyniques et en rupture avec le stoïcisme orthodoxe qui lui conserve la notion de « préférable » à celle d'« indifférent ». Mais le dernier courant du stoïcisme avec Cicéron revient à une certaine orthodoxie et reproche à Ariston de rendre la vertu inaccessible en refusant d'opérer une sélection parmi les choses, créant par là même leur production et application impossible. L'encadré 4 ci-dessous explicite un des sens de la sobriété ou de la *sophrosynè*.

---

<sup>81</sup> Ariston, ap. Galien, *De Hipp. et Plat. plac.*, VII. 2. 2-4, pp. 434. 31 – 436. 7 De Lacy (SVF, III. 256)

<sup>82</sup> Ariston, ap. Plutarque, *De la vertu morale*, 2. 441A (SVF., I. 201)

---

#### Encadré 4 : Aux sources de la sobriété

##### **La sobriété comme l'art de choisir et de renoncer**

La *sophrosynè* se pose comme un entre-deux entre les défauts et les excès et s'acquiert par la pratique. Zénon de Kition<sup>83</sup>, le fondateur de l'école du stoïcisme, assigne aux trois vertus cardinales (prudence, courage, tempérance) des prérogatives précises. Il appelle la prudence justice s'il faut partager (*ἐν μὲν ἀπονεμητέοις*), le courage s'il faut supporter (*ἐν δ' ὑπομενετέοις*) et la tempérance s'il faut choisir (*ἐν δ' αἰρετέοις*) idem pour Stobée<sup>84</sup> pour qui la tempérance est la science de ce qu'il faut choisir, de ce qu'il faut fuir et de ce qui n'est ni l'un ni l'autre (*δ' εἶναι ἐπιστήμην αἰρετῶν καὶ φευκτῶν καὶ οὐδετέρων*). Pour le dire autrement, la sobriété se comprend essentiellement comme notre capacité à choisir entre plusieurs possibilités, notre discernement à faire les bons choix en faisant preuve de tempérance. C'est donc aussi l'art de renoncer.

#### **2.1.4 Le rapport aux biens matériels et la question du désir**

La *Lettre à Ménécée*, du philosophe Épicure, ouvrage de référence pour s'initier à la sobriété et à la tempérance, inscrit la question de la régulation des biens matériels au centre de sa réflexion : « *La frugalité est un bien que l'on ne peut trop estimer ; ce n'est pas qu'il faille toujours la garder régulièrement, mais son habitude est excellente, afin que n'ayant plus les choses dans la même abondance, nous nous passions de peu, sans que cette médiocrité nous paraisse étrange ; aussi faut-il graver fortement dans son esprit que c'est jouir d'une magnificence pleine d'agrément que de se satisfaire sans aucune profusion*<sup>85</sup>. »

Il faut comprendre cette proposition épicurienne comme le principe que la recherche des biens matériels, c'est-à-dire les biens périssables, l'opposé des biens impérissables (l'amitié) détourne notre âme du bonheur et nous plonge dans un perpétuel état d'insatisfaction. Avant même la « société de consommation » Épicure alerte sur le danger d'une recherche de biens matériels qui ne peut conduire qu'à un état de perpétuelle insatisfaction. Plus nous consommons et moins nous sommes rassasiés. L'autre idée forte vise à déconstruire l'idée

<sup>83</sup> Plutarque, *De la vertu morale*, 2. 441A (SVF., I. 201)

<sup>84</sup> Stobée, *Églogues*, II. 59. 4. W. (SVF., III. 262)

<sup>85</sup> Épicure, *Lettre à Ménécée*, trad. Jacques-Georges Chauffepié, Éd. Lefèvre, 1840, pp.487-493

courante d'un bonheur qui se constitue avec l'acquisition de biens matériels. Aujourd'hui, même quand nous n'avons pas l'argent pour acquérir un bien, nous pouvons prendre un crédit pour le posséder. Épicure propose non pas simplement de limiter les désirs, mais de les sélectionner car les vouloir tous nous exposerait encore plus à la frustration. Il faudra donc choisir les biens de première nécessité car en les obtenant plus facilement nous sommes plus rapidement repus et moins dans un état d'excitation. Évidemment on peut critiquer la notion de besoins essentiels car comment vraiment définir un besoin essentiel. Épicure esquisse une solution en les catégorisant et en les distinguant car leur valeur ne serait pas homogène.

L'épicurisme catégorise les désirs selon trois classifications : les désirs naturels et nécessaires ; les désirs naturels, mais non nécessaires ; les désirs ni naturels ni nécessaires. Les premiers garantissent la vie et conduisent au bonheur au sens d'une vie éloignée des faux plaisirs et donc une vie libre. Ces désirs naturels et nécessaires peuvent être assimilés à des besoins primaires : manger, dormir, boire, se loger, se vêtir. Sans oublier que dans ces besoins primaires, nous avons aussi besoin de l'amitié et d'une philosophie pour distinguer la réalité des plaisirs de l'illusion.

Les deuxièmes désirs, ceux « naturels, mais non nécessaires » sont par essence accessoires : la sexualité selon Épicure ou pour prendre un exemple plus actuel et un peu caricatural, manger du caviar ou posséder une voiture de course. Pour autant, ces désirs ne sont pas congédiés mais Épicure suggère de les rechercher et de les pratiquer avec modération. Après tout une nourriture simple et saine s'accorde mieux avec la préservation de sa santé qu'une nourriture trop riche. Une nourriture riche sera d'autant plus appréciée qu'elle aura été précédée d'un repas léger ou d'un jeûne.

Les troisièmes désirs, ceux « ni naturels ni nécessaires », il convient de les éviter car ils constituent une quête vaine de ce qui aujourd'hui pourrait symboliser le luxe et qui ne présentent pas à ses yeux ce chemin de notre liberté intérieure. Mais la quête du plaisir n'est en rien évincée : « *Et c'est pourquoi nous disons que le plaisir est le commencement et la fin de la vie bienheureuse*<sup>86</sup> », mais l'épicurisme se démarque de l'hédonisme dès lors qu'il

---

<sup>86</sup> Épicure, *Lettre à Ménécée*, Garnier Flammarion, Paris, 2009

conteste toutes les formes de plaisirs non naturels et non essentiels au point d'accepter certaines souffrances :

*« Tout plaisir est en tant que tel un bien et cependant il ne faut pas rechercher tout plaisir ; de même la douleur est toujours un mal, pourtant elle n'est pas toujours à rejeter. Il faut en juger à chaque fois, en examinant et comparant avantages et désavantages, car parfois nous traitons le bien comme un mal, parfois au contraire nous traitons le mal comme un bien »* (Épicure, 2009).

Force est de constater que la doctrine de l'épicurisme est plus proche de l'ascétisme que de l'hédonisme, constat qui conforte l'idée d'une certaine proximité avec le stoïcisme contrairement à certaines idées reçues propagées par le courant stoïcien. Sur ce point, nous préciserons que le courant du jardin d'Épicure soutient un hédonisme modéré à l'image d'un plaisir qui réside dans l'ataraxie au sens d'une tranquillité de l'âme : une modération et une harmonie de l'existence qui participe à l'idée de bonheur, une *eudamonia*. Notion cardinale d'une philosophie du devoir reprise tant par les stoïciens que par les épicuriens. En outre, la logique d'un plaisir modéré chez Épicure a pour modèle les plaisirs naturels limités de la nature. Le plaisir naturel est un authentique plaisir, car comme il est naturellement limité, il s'en tient à cette limite, on peut l'illustrer par le plaisir d'un simple verre d'eau fraîche en plein été. En ressort l'idée d'une sobriété naturelle heureuse. Ce principe d'un idéal de modération va contaminer les courants philosophiques qui vont se succéder, Aristote proposera l'idée d'un juste milieu entre les extrêmes, une médiété c'est-à-dire réunir les conditions du milieu entre les extrêmes. On retrouve ce principe de milieu dans les enseignements de Bouddha également. La tradition bouddhique relate que Bouddha retranché à Sarnath près de Bénarès pendant plusieurs années avec cinq moines pratiquait des austérités sévères, mais il décida de rompre cet ascétisme en acceptant un repas pour montrer que seule la voie du milieu est recommandable et qu'un ascétisme trop poussé est inefficace. Il affaiblit le corps et surtout entrave la méditation d'où cette heuristique de la modération chez Bouddha.

Épicure promeut l'ataraxie c'est-à-dire la quiétude absolue de l'âme comme principe du bonheur. Principe repris tant dans l'épicurisme que le stoïcisme et le scepticisme. Il faut ici comprendre cette notion apparue chez Démocrite comme une tranquillité de l'âme résultant d'une harmonie et modération de l'existence. Mais Épicure et les stoïciens donnent à

l'ataraxie une inflexion de l'ordre d'une recherche de la satisfaction de ses désirs pour éviter la souffrance ou l'absence de trouble qui est le sens littéral de l'ataraxie, *ἀταραξία* : « *C'est en effet quand nous souffrons de l'absence de plaisir que nous avons besoin de plaisir ; mais quand nous ne souffrons pas, nous n'avons pas besoin du plaisir. Voilà pourquoi nous disons que le plaisir est principe et fin de la vie bienheureuse.*<sup>87</sup> »

### 2.1.5 La critique du désir et de l'abondance

Le philosophe et économiste britannique du XIX<sup>e</sup> siècle John Stuart Mill, spécialiste aussi de la philosophie morale s'érige contre l'unilatéralité de la recherche de la satisfaction de ses désirs. Selon lui, tous les plaisirs ne se valent pas d'où la nécessité de les hiérarchiser. Les plaisirs intellectuels sont supérieurs à ceux du corps. Par ailleurs, contrairement à l'animal, l'homme est habité par un principe de dignité humaine c'est pourquoi il soutient qu'il : « *vaut mieux être un homme insatisfait qu'un porc satisfait ; il vaut mieux être Socrate insatisfait qu'un imbécile satisfait*<sup>88</sup> » si l'on veut atteindre le bonheur. Ainsi se précise selon Mill la différence entre bonheur et satisfaction, proposition qui finalement n'est pas contradictoire avec l'approche de l'ataraxie dans l'épicurisme dans la mesure où la définition du désir conditionne ou pas cette différence. Cette distinction entre bonheur et satisfaction induit que les plaisirs supérieurs nous remplissent de bonheur tandis que les plaisirs inférieurs ne font que nous satisfaire tout en sachant qu'il y a un prix à payer pour accéder au bonheur : « *Un être pourvu de facultés supérieures*<sup>89</sup> *demande plus pour être heureux, est probablement exposé à souffrir de façon plus aiguë, et offre certainement à la souffrance plus de points vulnérables qu'un être de type inférieur ; mais, en dépit de ces risques, il ne peut jamais souhaiter réellement tomber à un niveau d'existence qu'il sent inférieur.* » (Mill, 1861/2008).

Pour le dire autrement, nos facultés intellectuelles constituent un élément clé pour à la fois questionner le statut de notre dignité humaine et notre capacité à réguler nos impulsions et/ou désirs.

---

<sup>87</sup> Épicure, *Lettre à Ménécée*, Garnier Flammarion, Paris, 2009

<sup>88</sup> John Stuart Mill (1861/2008), *L'Utilitarisme*, Flammarion, Paris.

<sup>89</sup> Par facultés supérieures, il faut comprendre : la conscience morale, la raison, notre force imaginative

### 2.1.6 Une critique de l'économie et de la richesse

Aristote dénonce ce qu'il considère comme une perversion de l'économie, la chrématistique, un « art » pour reprendre l'expression d'Aristote qui consiste à vendre uniquement pour faire des bénéfices et à s'enrichir toujours plus au détriment d'un tiers (Aristote, 2015). L'argent tiré de la vente n'est plus alors un moyen en vue d'une fin (l'achat des produits nécessaires à la vie), mais il devient-sans fin poursuivie-sans fin, puisqu'on peut en avoir toujours plus. Preuve est faite que la question des inégalités de richesses et des aliénations matérielles n'est pas apparue avec la société de consommation. Cela étant, ces thématiques resurgissent avec la montée de la crise écologique qui souligne plusieurs défaillances sociétales dont la question des inégalités de richesses. Nous pointerons tout de même une différence entre ces deux époques, l'appel à une sobriété individuelle sous l'Antiquité et l'injonction à une sobriété collective plus adaptée à nos sociétés modernes d'où la nécessité de politiser la sobriété. Lui donner un contenu cohérent, désirable et appropriable par le plus grand nombre possible de citoyens.

En résumé, nous pouvons tirer plusieurs enseignements de la philosophie antique pour éclairer notre relation à la consommation. Épicure alerte sur les dangers et la vacuité d'une recherche des biens matériels qui ne peuvent que mener à un état d'insatisfaction chronique. Paradoxalement, plus nous consommons et moins nous sommes rassasiés. En conséquence de quoi, l'acquisition des biens matériels est loin d'être la voie unique pour mener une vie heureuse. La solution pour Épicure et Spinoza, cultiver les biens impérissables (l'amitié et la culture). Comprendre que l'essence de la *sophrosynè* est un aveu d'ignorance constitue une symbolique bienvenue pour aborder la question environnementale avec humilité.

Le politicien et philosophe, Alexis de Tocqueville (Tocqueville, 1981), souligne que le principe fondateur d'égalité entre citoyens dans les démocraties est mis en danger avec l'apparition de « l'homme riche ». Ce dernier serait, selon le penseur qui a passé l'année 1831 au sein de la jeune démocratie états-unienne, détenteur d'une capacité à impressionner et à influencer le peuple. Mais la puissance et le sentiment d'inégalité qu'il produit mettent en péril le principe cardinal d'égalité qui anime les démocraties. Constat qui sonne comme une prémonition des difficultés auxquelles nous sommes confrontés : une crise écologique et une crise sociale alimentée en partie par une montée des inégalités de richesses.

Phénomène d'autant plus clivant que les émissions de GES sont proportionnelles au niveau de richesses, constat qui soulève la question de la répartition des responsabilités.

### 2.1.7 Une critique de la société de l'industrialisation à partir XVIII<sup>e</sup> siècle

Dans la continuité du siècle des Lumières qui consacre l'heuristique du progrès, la révolution industrielle entamée en Angleterre au XVIII<sup>e</sup> dessine une nouvelle ère de la marchandisation. Les rapports sociaux sont impactés par la naissance d'une classe ouvrière à comprendre selon Hannah Arendt comme la naissance et la confusion entre un « *homo faber* » et un « animal laborans » (Arendt, 1961). Un animal laborans qui désigne un homme sans horizon et qui détruit son propre monde. Se constitue alors, selon la philosophe, une aliénation du monde moderne qui s'observe par une valorisation de la *vita activa* au détriment de la *vita contemplativa*. La société de la vitesse est en marche et le temps pour la vie contemplative a moins sa place.

La période du XVIII<sup>e</sup> siècle en France voit la montée de courants d'idées antagonistes sur la notion de richesses et de partage, le mouvement des mercantilistes et les physiocrates. La société française de cette époque reste encore perméable aux idées de tempérance dans la filiation d'une pensée religieuse. Elle constate les premiers signes annonciateurs d'un changement profond de la société : la disparition de plusieurs métiers de l'artisanat et une dévalorisation du travail de la terre. La marchandisation de la société à marche forcée se déroule sous la main implacable du contrôleur général des Finances de Louis XIV, Jean-Baptiste Colbert. Une politique colbertiste qui ne fait que prolonger et amplifier la doctrine du mercantilisme<sup>90</sup> qui tient dans l'idée d'une proportionnalité entre la grandeur d'un État, son influence et ses ressources en métaux précieux. Le pays est sur la voie de l'industrialisation et du développement du commerce extérieur. L'ordre et le progrès industriel sont les maîtres mots pour viser la grandeur et l'influence de la France. À l'encontre de ce progrès industriel qui commence à reconfigurer le paysage du travail, se positionne le mouvement des physiocrates qui soutient que la richesse d'un pays consiste en la richesse de tous ses habitants et non pas seulement en celle de l'État : la richesse est formée

---

<sup>90</sup> Courant de pensée économique émergeant au XVI<sup>e</sup> siècle avec la colonisation qui consacre le triomphe de la monarchie absolue et ambitionne de s'appuyer sur la classe des marchands pour favoriser l'essor industriel et l'excédent commercial.

de tous les biens qui satisfont un besoin et non pas seulement des métaux précieux qu'il faudrait thésauriser. Ce courant de pensée affirme que la richesse doit être produite par le travail et prône un retour à la terre-nature. Pour les physiocrates, toute richesse vient de la terre et les agriculteurs forment la seule classe productive ; il suffit donc de suivre les lois naturelles<sup>91</sup> fondées sur la liberté et la propriété privée pour maintenir un ordre parfait. Le courant de la physiocratie dit « le gouvernement par la nature » se construit à cette époque pour tenter de s'ériger contre une société de la marchandisation et de la thésaurisation. À travers cette opposition entre mercantiliste et physiocrates se jouent deux modèles de sociétés où la question du partage des richesses se posent ainsi que la division du travail et son appropriation. Un passage d'une société traditionnelle vers une société moderne sous l'égide d'une notion de progrès dont on commence à percevoir les conséquences notamment en terme sociale. C'est ce moment charnière, ce point de basculement que le philosophe Jean-Jacques Rousseau souhaite saisir dans la *Nouvelle Héloïse*, en montrant la vacuité d'une société de l'abondance.

Rousseau s'empare de la question d'une société qui se « marchandise » et qui s'éloigne encore plus d'un État-nature. Une pensée « décroissantiste » selon Pierre Crétois (2019) qui relève comment Rousseau dénonce le mythe du progrès et le mirage d'une marchandisation qui risque de fracturer la société. L'encadré 5 ci-dessous contextualise ce moment et évoque son roman qui précède le *contrat social*.

#### **Encadré 5:** La critique de la société de la marchandisation chez Rousseau

**La Nouvelle Héloïse un roman charnière entre deux époques qui annonce son ouvrage sur le « contrat social ».**

La *Nouvelle Héloïse* s'inscrit dans un siècle des Lumières où les philosophes de l'époque prônent le progrès notamment par les sciences. Cette idée de progrès s'accompagne d'un essor du commerce (Cf. Colbertisme) qui présente selon Rousseau le risque de détériorer les liens sociaux entre les citoyens. Son roman s'inscrit dans un moment où l'humeur de la société est partagée entre les lumières du progrès et une frange de la société qui craint le

---

<sup>91</sup> Par loi naturelle, on entend l'exercice de métiers en rapport avec un ordre de la nature telle que l'agriculture ou l'artisanat, c'est-à-dire des métiers en opposition avec des activités de thésaurisation.

« progrès » et ses conséquences. Une société encore ouverte à des préceptes religieux et philosophiques autour de la sobriété. Il y a cette idée forte chez Rousseau de réduire les échanges marchands pour sauvegarder d'autres types de relations telles que la confiance et l'intimité que l'on pourrait résumer selon la formule de Pierre Crétois par : « *moins de biens, plus de liens* ». Pour le philosophe genevois, la morale et les liens sociaux sont en danger : « *L'homme perd non seulement sa liberté au fur et à mesure que se développe le commerce, car à mesure que le commerce s'étend, l'homme dépend de plus en plus des autres. Mais il perd bien plus que cela encore. Pris dans des liens de rivalité et de concurrence qui ne manquent pas de résulter de la dépendance marchande, il perd sa moralité naturelle et sa sécurité* » (Rousseau, 2018).

Rousseau déplore un renoncement aux vertus antiques et reconnaît que c'est cette « faculté de se perfectionner » qui rend l'homme finalement incapable de se modérer et qui l'éloigne de sa sobriété originelle. Rousseau pointe un siècle des Lumières qui amorce un changement radical de la condition de l'homme où le progrès fait éclore les vices et les vertus pour rendre l'homme à la longue « le tyran de lui-même et de la nature<sup>92</sup> ». Un constat qui reste d'actualité, semble-t-il. L'encadré 6 ci-dessous montre la place de la notion de tempérance dans *La Nouvelle Héloïse*.

#### **Encadré 6 : La Nouvelle Héloïse ou la notion de tempérance et de simplicité**

##### **La vie simple en ruralité comme toile de fond de *La Nouvelle Héloïse***

Dans *Julie ou la Nouvelle Héloïse*, un des plus grand succès de librairie du XVII<sup>e</sup> siècle, la notion de sobriété fait place à l'idée d'une tempérance ou d'une simplicité qui doit nous guider dans les actions les plus communes de notre vie. Aucune occurrence du mot sobriété, mais près de six pour le terme de tempérance et quarante-six pour celui de simplicité. Ce roman tente de démontrer que la modération et/ou que des pratiques sobres se réalisent d'autant plus facilement que l'on vit en ruralité. Il y aurait comme un effet heuristique de la nature conjuguée avec la simplicité de ses habitants qui font corps avec elle. Le personnage

---

<sup>92</sup> Jean-Jacques Rousseau, *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, 1755

principal, Julie, mène une vie selon un plan de « modération » qui doit la rendre heureuse<sup>93</sup>. L'héroïne principale bascule dans une forme de mysticisme en bien des points similaires avec l'ascétisme épicurien : « *Quand, après s'être acquittée de tout ce qu'elle doit aux autres, elle songe ensuite à elle-même, ce qu'elle fait pour se rendre la vie agréable peut encore être compté parmi ses vertus ; tant son motif est toujours louable et honnête, et tant il y a de tempérance et de raison dans tout ce qu'elle accorde à ses désirs ! [...] Elle veut inspirer à ses enfants le goût des innocents plaisirs que la modération, l'ordre et la simplicité font valoir, et qui détournent le cœur des passions impétueuses.* »

Rousseau distingue moins que les épicuriens entre les désirs indispensables et futiles car ses personnages ne se privent d'aucun bien ou vice du moment dès lors qu'ils sont consommés avec tempérance. Quant au personnage masculin de Wolmar, il cherche le bonheur dans les plaisirs simples de la vie rurale, une vie rustique et paisible où « la vraie richesse » s'entend non pas dans l'accumulation des biens, mais dans une aisance modérée en appliquant les principes des physiocrates, c'est-à-dire une vie en autarcie qui tire sa force de la nature par opposition à la vie des villes. Rousseau se différencie en partie des courants philosophiques de l'Antiquité en encourageant le principe de se confronter à toutes les sortes de désirs, mais avec tempérance, l'opposé d'un « plaisir effréné » ou d'une « sobriété austère ». La tempérance préconisée par Rousseau se situe comme une médiété, un juste milieu entre l'excès et l'ascèse. D'un point de vue pratique, il faut consommer avec modération pour accroître sa jouissance. Rousseau trace la voie qui mène à une vie de plaisir en critiquant ceux qui en abusent et finissent par se perdre, mais pour cela il faut s'astreindre à un minimum de règles dans le droit fil du courant de l'épicurisme :

*« Ce qui me paraît le plus singulier dans sa tempérance, c'est qu'elle la suit sur les mêmes raisons qui jettent les voluptueux dans l'excès. La vie est courte, il est vrai, dit-elle ; c'est une raison d'en user jusqu'au bout, et de dispenser avec art sa durée, afin d'en tirer le meilleur parti qu'il est possible. Si un jour de satiété nous ôte un an de jouissance, c'est une mauvaise philosophie d'aller toujours jusqu'où le désir nous mène, sans considérer si nous*

---

<sup>93</sup> Rousseau, *Julie ou La Nouvelle Héloïse*, quatrième partie, édition, Flammarion

*ne serons pas plus tôt au bout de nos facultés que notre carrière, et si notre cœur épuisé ne mourra point avant nous.* » (Rousseau, 2018).

Mais étonnamment Rousseau reprend les clichés d'un épicurisme qui serait un hédonisme dévoyé et sans discernement. Stéréotype de l'épicurisme encore très vivace aujourd'hui et qui trouve son origine dans la guerre féroce entre le stoïcisme et l'épicurisme. Historiquement construit depuis le travail de sape du poète philosophe Horace, l'épicurien devient le symbole de l'homme jouisseur affublé du terme calomnieux de pourceau. Le personnage de Saint-Preux par la voix de Rousseau nous livre une philosophie épicurienne comme contre-exemple de la tempérance vertueuse dans la cinquième partie de la Lettre I de Milord Édouard :

*« Je vois que ces vulgaires épicuriens pour ne vouloir jamais perdre une occasion les perdent toutes, et, toujours ennuyés au sein des plaisirs, n'en savent jamais trouver aucun. Ils prodiguent le temps qu'ils pensent économiser, et se ruinent comme les avars pour ne savoir rien perdre à propos. Je me trouve bien de la maxime opposée, et je crois que j'aimerais encore mieux sur ce point trop de sévérité que de relâchement. Il m'arrive quelquefois de rompre une partie de plaisir par la seule raison qu'elle m'en fait trop ; en la renouant j'en jouis deux fois. Cependant je m'exerce à conserver sur moi l'empire de ma volonté, et j'aime mieux être taxée de caprice que de me laisser dominer par mes fantaisies.<sup>94</sup> »*

Et dans un second temps, Rousseau nous donne des exemples de conduites de vie simples empreintes de tempérance. Il en ressort l'idée d'une vie simple pour mieux en jouir :

*« Voilà sur quel principe on fonde ici les douceurs de la vie et les choses de pur agrément. Julie a dû penchant à la gourmandise ; et, dans les soins qu'elle donne à toutes les parties du ménage, la cuisine surtout n'est pas négligée. La table se sent de l'abondance générale ; mais cette abondance n'est point ruineuse ; il y règne une sensualité sans raffinement ; tous les mets sont communs, mais excellents dans leurs espèces ; l'apprêt en est simple et pourtant exquis. Tout ce qui n'est que d'appareil, tout ce qui tient à l'opinion, tous les plats fins et recherchés, dont la rareté fait tout le prix, et qu'il faut nommer pour les trouver bons, en sont bannis à jamais ; et même, dans la délicatesse et le choix de ceux qu'on se permet,*

---

<sup>94</sup> Rousseau, *Julie ou La Nouvelle Héloïse*, deuxième partie, édition, Flammarion

*on s'abstient journellement de certaines choses qu'on réserve pour donner à quelque repas un air de fête qui les rend plus agréables sans être plus dispendieux. »*

En résumé, pourrait-on dire, en actualisant la réflexion de Rousseau, la surconsommation tue le plaisir alors qu'une certaine abstinence et la modération sont de nature à prolonger et entretenir le plaisir.

### **2.1.8 Une critique de la démesure de nos consommations**

Contre cette soif d'acquisition, le philosophe Montaigne avait déjà mis en garde ces contemporains au XVI<sup>e</sup> siècle, la modération qui nous fait éviter l'ivresse n'est pas l'ennemie, mais la source de nos plaisirs. Pour le politicien et philosophe, l'avidité de l'homme semble sans limites au point que l'homme : « veut embrasser plus qu'il ne peut êtreindre ». Nous avons vu qu'avant même la « société de consommation » plusieurs voix s'élevaient déjà sur ce rapport délétère que nous entretenons avec la matérialité et notamment notre relation aux désirs, aux besoins et à la possession. Mais quelles valeurs assignons-nous aux objets ?

Le philosophe Baruch Spinoza, dans son traité de *L'Éthique*, publié en 1677, propose une explication à propos de nos conduites compulsives vis-à-vis des biens : « *Nous ne désirons pas une chose parce que nous la jugeons bonne, mais nous la jugeons bonne parce que nous la désirons.* » (Spinoza, 1993).

Proposition audacieuse qui soutient que le sens des relations entre désirs et valeurs s'en trouve complètement renversé, le désir ne poursuit pas des valeurs préétablies, au contraire le désir devient l'instituteur de la valeur. Pour le dire autrement, le véritable socle de la valeur des choses ne réside pas dans une sorte de substance objective comme on le croit la plupart du temps, mais tient dans un certain jeu des affects collectifs. Juger une chose comme bonne serait l'expression de notre désir au sens où le désir déterminerait notre jugement. Les choses n'ont pas de valeur éthique en elles-mêmes. Par exemple, la musique à des vertus ou des effets néfastes selon les individus qui l'écoutent. Ce que nous pouvons retenir du point de vue de notre rapport à la consommation si l'on suit Spinoza, c'est un principe de prudence vis-à-vis des notions de valeurs et de jugement que nous assignons aux choses. En résumé, les choses ne sont en soi ni bonnes ni mauvaises, mais c'est davantage l'élan qui nous y conduit qui les rend bonnes ou mauvaises. Comprendre la puissance du désir et la relative

insignifiance des objets pour eux-mêmes nous aide à prendre conscience de l'erreur de nombre de nos jugements qui faussent notre capacité d'agir. Ces jugements souvent hâtifs nous déconnecteraient de ce que nous voulons au plus profond de nous. Pour Spinoza, le désir est à voir comme un « appétit » au sens d'un mouvement de vie, une essence de l'homme, qui nous porte vers quelque chose, au sens de chercher à le saisir. On voit bien là, en matière de réduction des consommations, toutes les limites d'entreprendre des politiques qui contraindraient trop les citoyens dans la mesure où seraient déniés leurs désirs profonds. Il semblerait plus logique de les questionner sur la vie à laquelle ils aspirent ? Si on suit Spinoza, il est plus efficace de changer de modes de vie (au sens de remplacer un désir par un autre aussi puissant) plutôt que de s'évertuer à restreindre une consommation. Le désir est élan de vie, et sans doute qu'un spinoziste pourrait dire qu'il y a des désirs appropriés et des désirs inappropriés, mais en aucun cas qu'il y aurait des désirs moraux ou immoraux. La distinction n'est pas sans conséquence d'un côté une sobriété moralisante qui restreint l'élan de vie et de l'autre la recherche d'autres modes de vie qui renouvellent les désirs ou les transforment. À titre d'illustration, la gestion de la réduction des modes de transport (avion, voiture) des Français durant leurs vacances gagnerait à être abordée non pas depuis un jugement moralisateur sur l'usage de certains types de transport, mais de s'interroger sur les désirs profonds des Français à voyager. On peut se questionner sur une société qui propose une activité professionnelle soutenue onze mois dans l'année avec un mois de repos et une frange importante de salariés concentrés dans des grandes villes, qu'ils aspirent à quitter chaque week-end pour s'aérer. Se pose la question de la réalisation de ses désirs profonds que Spinoza entrevoit comme la définition de la joie : « *le passage de l'homme d'une moindre perfection à une plus grande perfection* ». Un désir qui chez Spinoza signifie cette pulsion de vie qui permet d'augmenter sa puissance d'agir.

Le débat sur la régulations de nos désirs et de notre rapport à la sobriété s'est maintenu en philosophe au XX<sup>ème</sup> siècle. Le philosophe français, Henri Bergson, aborde le rapport à la consommation et à la privation depuis un changement profond de nos façons de penser la matérialité en s'en détachant pour ne plus souffrir de son manque. Il prépare là sans doute le tournant mystique de son dernier ouvrage : « *Ce qui est beau, ce n'est pas d'être privé, ni*

*même de se priver, c'est de ne pas sentir la privation<sup>95</sup> ». Son diagnostic en 1932 sur la surconsommation est sans appel, la consommation et la soif insatiable des besoins sont au banc des accusés : « Jamais, en effet, les satisfactions que des inventions nouvelles apportent à d'anciens besoins ne déterminent l'humanité à en rester là ; des besoins nouveaux surgissent, aussi impérieux, de plus en plus nombreux. On a vu la course au bien-être aller en s'accéléralant, sur une piste où des foules de plus en plus compactes se précipitaient. Aujourd'hui, c'est une ruée. » (Bergson, 2013).*

En filigrane Bergson propose une « simplicité volontaire » en précisant les conditions de cet idéal de vie qui pour lui s'ancre, il faut le reconnaître, à la fin de son ouvrage, *Les Deux sources de la morale et de la religion*, dans le rapprochement avec une mystique chrétienne : « *l'avenir de l'humanité reste indéterminé, parce qu'il dépend d'elle* ». Il insiste alors sur le rôle de l'éducation pour appréhender les impacts de cette société de la consommation et lance un appel au bon usage des connaissances scientifiques pour favoriser des objets qui participent à notre accomplissement personnel.

Le sociologue Émile Durkheim, dans *Le Suicide* en 1897, relève à son tour une société de l'excès, de l'hubris : « *rien ne saurait calmer [ nos convoitises ], puisque le but où elles tendent est infiniment au-delà de tout ce qu'elles peuvent atteindre* ». L'explication à cette soif jamais étanchée serait à voir du côté de la recherche sans fin de la nouveauté : « on a soif de choses nouvelles, de jouissances ignorées, de sensations innommées, mais qui perdent toute leur saveur dès qu'elles sont connues. Dès lors, que le moindre revers survienne et l'on est sans forces pour le supporter » (Durkheim, 2013). On voit là, à travers le constat qu'en trace Durkheim toute la mesure de l'impasse matérielle et morale de notre esprit de conquête.

On retrouve ses prolongement dans la notion contemporaine de simplicité volontaire.

La « simplicité volontaire » est dans la filiation directe de la tempérance et de la sobriété. D'autant plus que le terme de simplicité est souvent utilisé dans toute la littérature philosophique et religieuse qui se réfère à l'idée de modération, de tempérance et de sobriété. Le courant contemporain de « simplicité volontaire » défend l'idée d'une « sobriété heureuse » au sens d'un mode de vie visant à réduire volontairement ses consommations et

---

<sup>95</sup> Nous faisons référence à sa dernière œuvre, *Les Deux Sources de la morale et de la religion*.

par là même diminuer ses impacts environnementaux. Un mouvement incarné par la figure du philosophe social américain Richard Gregg, auteur en 1936 de l'ouvrage, *The Value of Voluntary Simplicity*. Sa philosophie montre les limites et les impasses d'une meilleure qualité de vie par la consommation et le progrès technique. D'autant plus que ces consommations se font au détriment de biens essentiels et qu'elles imposent une charge de travail considérable. Richard Gregg souligne que le temps consacré à gagner de l'argent pour satisfaire des besoins matériels exponentiels a peu de chance d'être satisfait du fait d'une mécanique économique et marketing qui stimule sans cesse les besoins. Alors s'énonce un dilemme entre un plus de consommation qui induit plus de travail et un plus de temps libre qui réduirait le temps de travail. La « simplicité volontaire » est à voir comme une rupture radicale du bonheur par la consommation. Elle peut aussi prendre la forme de modes de vie favorisant : la lutte contre l'obsolescence programmée, la *low-tech*, des produits plus équitables, etc. La simplicité volontaire reste l'une des composantes de la décroissance, mais elle se situe avant tout dans une démarche individuelle.

### **2.1.9 La tentation de la sécession avec la société moderne**

Retiré de la vie urbaine durant près de deux ans et vivant en quasi-autarcie dans les bois près de l'étang de Walden dans le Massachusetts, le philosophe américain David H. Thoreau, dans son ouvrage, *Walden ou la vie dans les bois*, paru en 1854, décrit cette frugalité heureuse qui conteste les logiques du commerce, du travail, de la possession, qui nous rendent esclaves. Il montre que ses deux ans de vie en quasi-autarcie lui ont fait découvrir les plaisirs insoupçonnés de la nature : « *Chaque matin était une joyeuse invitation à mettre ma vie, dans sa simplicité, et je pourrais dire son innocence, à l'unisson avec la nature elle-même.* » Cette expérience renforce sa thèse quant au fonctionnement de l'Homme moderne : l'aliénation de sa liberté est le prix à payer du « vouloir plus ». Thoreau montre que dans la pratique ce « tranquille désespoir » qui accompagne l'aliénation de ses contemporains est dû au fait qu'ils « croient honnêtement que nul choix ne leur est laissé » depuis le constat que notre vie se gaspille en détail d'où cet appel à la simplicité comme issue ou remède, voire une désobéissance civile pour mieux prioriser entre le juste et le légitime.

Le marxisme n'est pas en reste sur la question de la sobriété en rappelant que les innovations techniques créent sans cesse de nouveaux besoins qui ne font qu'aliéner un consommateur

exposé à des besoins qui vont au-delà du nécessaire et qui repoussent sans cesse les limites de l'abondance : les besoins artificiels. Les besoins « authentiques » ont un potentiel révolutionnaire (Keucheyan, 2019) en rupture avec les besoins artificiels.

Le philosophe américain marxiste, Herbert Marcuse, montre dès les années 1960 que : « *toutes les dimensions de l'existence publique et privée* » sont contaminées par de multiples sollicitations pour consommer toujours et encore plus : « *Il est obscène, de la part de cette société, de produire et d'étaler impudiquement une quantité étouffante de marchandises, alors que ses victimes se voient priver du plus strict nécessaire ; ou de se gaver de nourriture, de bourrer de déchets ses boîtes à ordures.* »

Le philosophe constate l'impact de l'économie d'abondance sur nos comportements quotidiens dans la mesure où elle a : « *forgé à l'homme une seconde nature qui le lie à la forme marchande sur un mode libidinal et agressif. Le besoin de posséder, de consommer, de manipuler, de renouveler constamment tous les gadgets, appareils, engins, machines de toutes sortes qui sont devenus [...] un besoin biologique* » (Herbert, 1969). L'aliénation est d'autant plus dure qu'elle touche les opprimés qui pensent à leur tour que le bonheur passe indubitablement par ce type de consommation générant déception et frustration pour tout un pan de la population.

Dans la continuité de cette critique de la société d'abondance, le philosophe Ivan Illich en 1973 dans, *La Convivialité*, questionne et critique le concept « d'illimité » des sociétés modernes : « *Si nous voulons pouvoir dire quelque chose du monde futur, dessiner les contours théoriques d'une société à venir qui ne soit pas hyperindustrielle, il nous faut reconnaître l'existence d'échelles et de limites naturelles. L'équilibre de la vie se déploie dans plusieurs dimensions ; fragile et complexe, il ne transgresse pas certaines bornes. Il y a certains seuils à ne pas franchir [...] au stade avancé de la production de masse, une société produit sa propre destruction. La nature est dénaturée. L'homme déraciné, castré dans sa créativité, est verrouillé dans sa capsule individuelle. La collectivité est régie par le jeu combiné d'une polarisation à outrance.* » (Illich, 2021).

Pour sortir de cette impasse, Illich propose deux idées qui sonnent comme deux oxymores : la « *joie de la sobriété* » et « *l'austérité libératrice* » qui sont deux propositions à suivre pour retrouver la joie en : « *réapprenant à dépendre de l'autre, au lieu de se faire l'esclave de l'énergie et de la bureaucratie toute-puissante* ».

Chez Illich, la sobriété est davantage à voir comme un accomplissement humain qu'un bonheur qui réside dans le plein exercice de nos facultés naturelles. En effet le consumérisme nous priverait ou éteindrait nos facultés naturelles. Pour autant, chez cet auteur, point de place pour une sobriété austère ou moralisante : les injonctions à la responsabilité sont peu efficaces, on leur préférera des attitudes sensées et sages. Le philosophe, Olivier Rey, relève dans la prise de position d'Illich, que d'une certaine façon les appels à la responsabilité, perpétuent à leur manière, l'esprit de domination à l'égard de la nature, en essayant de tempérer l'exploitation par une dose de protection. Après tout, nous ne sommes pas responsables de la nature, nous avons à juste à vivre en bonne intelligence avec elle. Proposition qui recoupe le travail de Heidegger sur le rapport que nous entretenons avec la nature. Le concept de *Gestell* montre un « arraisonement » de la nature ou sa « sommation » avec toutes les impasses qui en découlent. À la fois une nature « ar-raisonnée » qui donne l'illusion d'un homme dominateur et une technique qui nous aliène avec la célèbre allégorie du barrage hydraulique (Heidegger, 1951). Un dispositif technique sophistiqué qui montre contrairement au moulin à vent traditionnel soumis aux aléas du vent, un barrage hydraulique façonné pour que la nature lui obéisse. Dans les deux cas ce qui est en jeu, c'est un rapport différent de l'homme avec la nature et le monde. La technique moderne serait une provocation au sens où elle impose sa propre loi à la nature, un « arraisonement ».

Pour le philosophe de la technique, l'homme moderne est à la fois disponible pour le *Gestell* et indisponible pour tout ce qui concerne le soin de sa propre essence. Le danger de la technique selon Heidegger réside donc dans la réduction de l'essence de l'homme au statut de « disponible », alors même que se développe l'illusion de sa puissance. Et c'est là où il se différencie avec Friedrich Nietzsche qui ne voit que la simple manifestation de la domination de l'homme sur la nature alors que Heidegger y voit au contraire la dernière étape de sa dépossession. Plus l'homme se prend pour le « seigneur de la terre », plus il devient une simple pièce du « dispositif technique ». C'est pourquoi, Heidegger affirme qu'en réalité : « *L'essence de la technique n'est rien de technique.* » Cette digression sur la technique en philosophie nous semble utile pour comprendre la nature du rapport que nous pouvons entretenir à la matérialité.

Ce rapport à la technique questionne notre difficulté à réguler le régime du désir tant il est puissant. Un détour par le philosophe et poète Hölderlin ouvre d'autres voies de réflexion.

Le philosophe Rey<sup>96</sup> suggère une explication vivifiante sur l'opposition entre la « juste mesure » des Grecs anciens et la quête illimitée des modernes en s'inspirant du philosophe romantique Höderlin (1770-1843) et de sa conception « *nationel* » :

*« Par « nationel », Hölderlin désigne ce qui est propre et naturel aux hommes nés sous un même ciel. Selon lui, les anciens Grecs, « fils du Feu », étaient habités par la fureur des forces primitives, tandis que les Européens ont pour trait national la sobriété, un tempérament placide. Mais les peuples doivent s'évertuer à dompter leur trait national dominant qui, s'ils s'y abandonnaient, deviendrait vice. Voilà pourquoi les Grecs n'ont cessé de se prémunir de l'hubris. À l'inverse, les Européens, enclins à la modération, à la routine, à la procrastination, n'ont cessé de s'encourager à l'action et au franchissement des limites, afin de ne pas stagner dans la médiocrité. Longtemps, ces coups d'éperon ont eu d'heureux effets. La grande culture européenne en est issue. Cependant, quand la combinaison de la doctrine libérale et de la puissance technologique nous projette dans un monde de démesure, les principes qui nous permettraient de retrouver un équilibre nous font défaut.<sup>97</sup> »*

Quant au philosophe André Gorz (2018), il propose des outils théoriques et philosophiques pour penser et faire l'éloge du « suffisant ». Ce dernier utilise le terme anglais de *sufficiency*, suffisance en Français. Selon Gorz (2019), la « norme du suffisant » se définit comme la régulation de son niveau d'effort en fonction du niveau de satisfaction recherché et vice et versa, le niveau de satisfaction recherché en fonction de l'effort auquel on consent. Il en découle que la norme du suffisant est incompatible avec la recherche du rendement qui constitue une des essences prégnantes de nos sociétés modernes. Le choix de la décroissance s'impose selon lui, et il l'imagine comme un arbitrage démocratique entre efforts consentis et besoins reconnus, qui assure à la fois moins de charge de travail, plus d'autonomie, et de sécurité, et qui laisse leur temps aux activités qui valent pour elles-mêmes. Plus précisément, il s'agira de redistribuer le travail, l'autonomie sera

---

<sup>96</sup> En référence à un article écrit dans *Philosophie magazine* daté du 21 septembre 2022

<sup>97</sup> Extrait tiré de l'article « Être mieux avec moins ? d'Olivier Rey, paru dans *Philosophie magazine* en septembre 2022

assurée depuis des espaces plus coopératifs et la sécurité des citoyens assurée par un revenu garanti<sup>98</sup>.

À noter que ce thème revient de plus en plus souvent dans les questions d'actualité pour s'attaquer aux inégalités de richesse et à la pauvreté.

Le concept relativement récent de décroissance nous semble recouper plusieurs caractéristiques communes avec la notion de sobriété. Les années 1970 entament un moment *a posteriori* fondateur avec le rapport Meadows qui alerte sur les limites planétaires et les dangers de l'exploitation sans fin des ressources de la terre dans un contexte d'expansion démographique de la population mondiale. C'est le véritable départ de l'écologie politique qui pose la question du gaspillage, des pollutions, de la croissance économique, en commençant à lier écologie et lutte sociale.

Un mouvement social prend forme depuis quelques années sous le nom de « décroissance ». En France, l'économiste Serge Latouche (2010) est une de ses figures et dès les années 1980, il suggère d'autres indicateurs économiques en remplacement du PIB et du dogme de la croissance économique. Mouvement déjà initié par Jean Baudrillard dès les années 1970 pour dénoncer aussi une mystique de la croissance que le PIB illustre. On reproche au PIB de valoriser des pratiques économiques préjudiciables pour la santé et la vie sociale et de ne pas comptabiliser l'économie des mouvements associatifs. Rappelons que le PIB était un indice provisoire (T. Parrique, 2022) mis au point durant la crise des années 1930 aux États-Unis et que son inventeur Simon Kuznets, prévenait déjà en 1934 « *la mesure du revenu national peut difficilement servir à évaluer le bien-être d'une nation* ».

Pour autant la question d'une définition stabilisée de la sobriété reste en l'état un vœu pieux tant la notion de besoins essentiels entre autres est sujette à interprétation et que notre capacité à résister à la tentation engage à la fois une morale, des enjeux sociaux, mais aussi, et c'est toute la difficulté, des phénomènes d'addictions aux plaisirs. Ces addictions sont naturellement investiguées par les sciences de la psychologie, la neurobiologie, les neurosciences et l'économie environnementale (Clot *et al.*, 2014). Contrairement à certains

---

<sup>98</sup> Merci au philosophe, Michel Eltchaninoff, pour son article écrit pour la revue *Philosophie* en octobre 2022 dont j'ai repris et réaménagé quelques extraits tirés de son article « Comment nous sommes devenus goinfres ? »

vulgarisateurs en neurosciences<sup>99</sup>, qui décrivent un humain esclave de son plaisir, nous n'en ferons pas la seule explication pour comprendre les difficultés à nous engager sur le chemin d'une sobriété.

En résumé, nous avons vu que la sobriété déploie de multiples facettes : l'esprit de la mesure grecque pour lutter contre la tentation de la démesure, le stoïcisme, l'épicurisme, la maîtrise de soi avec Aristote ou plus près de nous le courant de la simplicité volontaire. La sobriété peut être aussi le projet d'une contre-modernité qui souligne les dangers de la surexploitation en s'appuyant sur un retour à la nature, Rousseau ou Thoreau en sont les protagonistes. Une sobriété ou une « suffisance » qui s'érige contre le consumérisme avec les philosophes : Ilich et Gorz qui en sont les figures de proue. Ajoutons à ce paysage contemporain de la sobriété, la figure de Pierre Rabhi qui a contribué à démocratiser et diffuser le concept de « sobriété heureuse » (Rabhi, 2010) qu'il a défini comme un choix de vie, une morale visant à conjuguer une « autolimitation individuelle et collective ». L'enjeu étant de remettre au premier plan les relations sociales en déconstruisant un dogme de la consommation et des possessions matérielles qui exercent une pression trop grande sur les ressources de la terre. Selon Pierre Rabhi ces conduites finissent par transformer l'homme moderne en esclave de sa propre société sous prétexte de la course aux richesses. Mais la partie n'est pas gagnée tant nos aliénations marchandes sont grandes et notre volonté de conjuguer croissance et préservation de la terre. Le tableau 6 ci-dessous décrit les différents courants de pensée relatifs à la sobriété que nous avons évoqués dans ce chapitre.

**Tableau 5 :** Les différents contenus sémantiques de la sobriété avec leur courant de pensée

Les différents sens de la sobriété	Auteurs ou écoles de pensée
La juste mesure/ le milieu/ la maîtrise de soi	Aristote
L'ascétisme / la tempérance	Stoïcisme / Epicurisme
La tempérance	Epicure / Rousseau
La simplicité volontaire	Richard Gregg

<sup>99</sup>Article extrait du journal, Le Monde, du 7 juillet 2022 : *Pourquoi détruit-on la planète, les dangers des explication pseudo scientifiques*

Une contre modernité	Thoreau
Une sobriété heureuse	Pierre Rabhi
Un accomplissement humain	Illich
La sophrosynè ou l'art de choisir et de renoncer	Zénon de Kition
La norme du suffisant	André Gorz

## 2.2 La place de la sobriété en sciences de gestion

Dans cette sous partie nous analysons la place de la sobriété dans les sciences de gestion (2.2) après avoir étudié son émergence (2.2.1), nous analysons la sobriété dans le champ du marketing et de la consommation (2.2.2). Nous nous intéressons plus spécifiquement à la sobriété comme une pratique de résistance à la consommation (2.2.3) avant d'analyser comment les praticiens du marketing s'en emparent (2.2.4).

### 2.2.1 Émergence de la sobriété en sciences de gestion

#### 2.2.1.1 L'émergence de la sobriété en France

Dès son développement en France dans les 1970, avec la création de la FNEGE<sup>100</sup> et la *Revue Française de Gestion*, la discipline entend déployer avec scientificité des outils et des modes de réflexion pour optimiser la gestion des entreprises et les aider à croître économiquement. Pour cela, elle s'appuie sur un vaste champ disciplinaire : le management, l'économie, la comptabilité, l'ingénierie, la sociologie, la psychologie, etc. Aujourd'hui, la discipline arrive à un tournant avec l'émergence d'une crise environnementale et l'entrée dans une ère de

---

<sup>100</sup> FNEGE : Fondation nationale pour l'enseignement de la gestion des entreprises

l'anthropocène ou plutôt du capitalocène qui met en porte à faux tous les discours et pratiques qui visent à rechercher une maximisation de la croissance économique.

Les sciences de gestion ont tardé à s'intéresser à la notion de sobriété, concept qui vient heurter de plein fouet un impensé dans le monde l'entreprise, un monde plus habitué à penser en termes de croissance et de profitabilité.

Les sciences de la vie, les sciences sociales et humaines s'en sont emparé depuis au moins un quart de siècle, mais les comparaisons ont leurs limites, les enjeux disciplinaires ne sont pas les mêmes. Des sciences de gestion dédiées historiquement à réfléchir aux dispositifs théoriques et pratiques d'amélioration de la croissance et de la profitabilité des entreprises. Mais ces indicateurs mettent en tension les ressources terrestres. Qui plus est, compter sur les organisations industrielles pour sauver la planète semble un leurre (Maclouf, 2020). Maclouf montre que les organisations industrielles n'ont pas véritablement une puissance d'agir pour contrer les dérèglements environnementaux tant elles forment des systèmes complexes qui génèrent des solutions éparées et compulsives qui jusqu'à présent ne font que renforcer et entretenir ses systèmes « machiniques » performatifs alors même qu'il faudrait un changement d'idéologie radical.

Du côté du marketing, on notera que la fonction marketing n'est pas neutre et que sa « performativité » dans le développement de la société de consommation n'est plus à démontrer (Gorge et Galluzzo, 2022). Toutefois, le marketing est souvent présenté comme le représentant du client dans les organisations avec comme une de ses finalités la participation au bien-être des clients, une forme de marketing social si on considère la défense des intérêts du consommateur (Kotler et Roberto, 1989).

Le phénomène de *greenwashing* met à mal l'image des praticiens du marketing. Le « marketer » en tant que représentant des aspirations du client devrait être ce garant de la « véracité scientifique » de la communication des entreprises en termes de GES. Le *greenwashing* n'est pas qu'une lubie de militants écologistes ou une question d'éthique. Roux (2022) va même jusqu'à dire que les « marketer » devrait rappeler que même quand les propositions mises en marché affichent une dimension bas carbone, il faudrait indiquer la part réelle d'émissions qu'elles produisent au regard d'un étalon maître qui serait le non-achat. Tout comme il conviendrait d'analyser les dispositifs de recyclage, ACV ou l'économie de la fonctionnalité depuis le rappel que seule une fraction des produits est

recyclable. Ces efforts de transparence nous semblent bien prolonger et/ou compléter cette prise de conscience de ce nouvel impératif de sobriété. Roux (2022) prolonge cette évolution du marketing en imaginant un secteur de la publicité qui ne conserverait que les campagnes publicitaires qui mettent en lumière des activités réellement décarbonées et qui favorisent l'émergence de récits alternatifs à la consommation matérielle pour développer de nouvelles sources de distinctions et/ou d'identification : un marketing qui soit un acteur de la suffisance (Roux et Rémy, 2022). Des réflexions sur les consommations et pratiques sobres émergent depuis quelques années en sciences de gestion (Guillard, 2021), des réflexions en lien avec le gaspillage (Ben Kemoun et Guillard, 2019), la sobriété alimentaire (Hémar-Nicolas et Hedegaard, 2023) et la place de la sobriété dans le marketing (Gossen, Zieseimer et Schrader, 2019). De notre côté, nous proposons une définition de la sobriété proche de celle de Guillard (2019), mais en lui enlevant son caractère intentionnel : « *la modération de nos consommations et productions matérielles qui questionnent d'autres modes de vie possibles* ».

### ***2.2.1.2 L'émergence de la notion de sufficiency dans le monde anglo-saxon***

C'est dans les pays anglo-saxons que l'on trouve une littérature plus abondante qui s'appuie sur le terme de *sufficiency*, la « suffisance », qui ne rend pas littéralement compte du terme de sobriété en français, mais qui signifie davantage l'idée d'une simplicité, la capacité de se contenter de ce que l'on a déjà. L'usage veut que l'on rende équivalent ces deux termes. Le terme de « *sufficiency* » désigne en français la « suffisance » ou la sobriété. Il est d'usage de mettre en équivalence ces deux termes qui recouvrent plusieurs idées et/ou modes de vie. Le terme de *sufficiency* domine à l'international alors que ce terme est quasi inexistant en français. De même les termes de frugalité, simplicité et minimalisme seraient peu usités en français selon un rapport de l'ADEME<sup>101</sup>. En anglais, le mot de *sobriety* (traduction littérale), est rarement utilisé en dehors du sens de la limitation de l'alcool. On retrouve néanmoins la traduction littérale de sobriété dans l'encyclique papale, *Laudate Si'* 222 du pape François qui évoque une « happy sobriety » soit une « sobriété heureuse ». Dans un article conduit par le département d'économie et de management de l'université d'Helsinki, Jungell-Michelsson et Heikkurinen (2022), publie une revue de littérature

---

<sup>101</sup> F. Cézard, M. Mourad, *Panorama sur la notion de sobriété*, ADEME, décembre 2019

systematique du terme de *sufficiency*, en s'appuyant sur un large champ disciplinaire pour identifier là où le terme est le plus prégnant pour ensuite relever les différences de significations et d'interprétations selon les disciplines. L'étude référence près de seize mille articles contenant le terme de *sufficiency* tandis qu'une recherche avec les termes de *eco-sufficiency* ou *ecological sufficiency* la réduit à douze articles académiques et deux cent quatre-vingt-quinze quand on combine les termes *consumption/production and sufficiency*. Il en ressort que le concept d'*efficiency* est associé le plus souvent à la question des connaissances environnementales et de leurs contraintes. Les auteurs qui utilisent le terme de *sufficiency* le font pour montrer ce passage entre l'augmentation des besoins d'une part et la nécessité de se contenter de besoins plus simples, se satisfaire de ce que l'on a déjà. Ces articles qui mentionnent le terme de *sufficiency* se retrouvent principalement dans trois champs disciplinaires : économie environnementale, écologie politique et philosophie environnementale. Ces trois disciplines utilisent le terme *sufficiency* pour instruire des notions telles que : le capital, le métabolisme social (flux de matériaux et d'énergie produit entre la nature et la société) et l'altruisme. Il ressort de ces analyses d'articles qu'en aucune façon le capital social ou humain ne pourrait se substituer à la nature. Tout comme l'évolution du métabolisme social<sup>102</sup> démontre la nécessité de ralentir nos activités. Un autre point saillant montre la nécessité d'imaginer un degré d'altruisme déclinable à toutes les organisations humaines.

Du côté des entreprises, le terme de *sufficiency* dévoile plusieurs lignes directrices dont celle de relier le développement durable avec la notion de *sufficiency* : « *the sufficiency version of sustainable development is a programme for the conservation of nature* » (Huber, 2000).

Dans les sciences sociales, le concept de *sufficiency* est présenté sous un jour plus comportementaliste, un certain type de « mode de vie » qui fait écho à l'idée de « simplicité volontaire » avec ces différents courants : « anticonsumption » ; « *slow-consumption* » ; « *down-shifting* ». L'idée commune qui en ressort est celle d'un mouvement normatif et

---

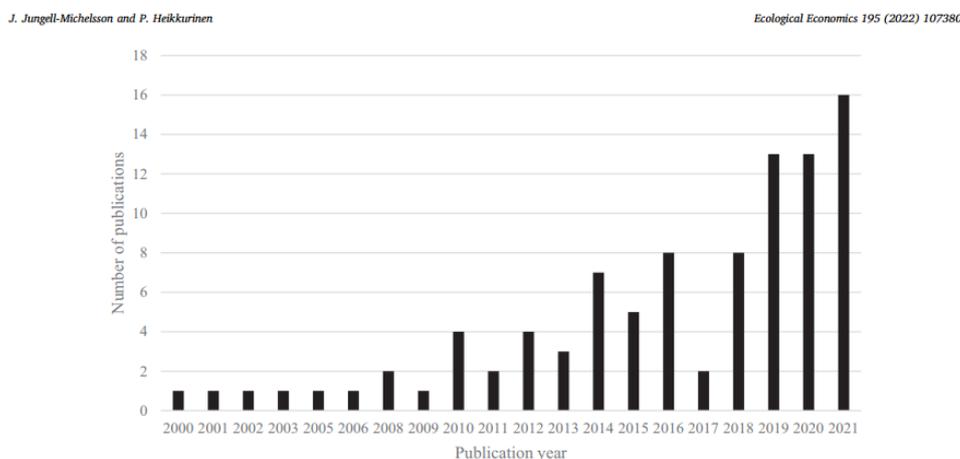
<sup>102</sup> L'appropriation par les êtres humains de matériaux et d'énergie prélevés dans la nature constitue des processus métaboliques sociaux avec un impact écologique qui dépend de la manière dont ils se réalisent

d'une transition à « valeur ajoutée » qui montrerait le passage d'un « plus et plus vite » à un « moins et lentement ».

Dans le champ de la littérature économique, le terme de *sufficiency* s'intègre dans des thématiques qui traitent de la « stratégie durable » ou ressort en première et deuxième recommandations les termes d'efficacité et de consistance puis en troisième position celui de *sufficiency*. Le concept de *sufficiency* montre aussi (Jungell-Michelsson et Heikkurinen, 2022) que la notion de « suffisance » est utilisée à la fois comme un moyen et une finalité de la transition écologique pour atteindre une économie durable. Il n'en reste pas moins, en concluent ces auteurs, que la notion de *sufficiency* reste abstraite. Elle oblige pour les organisations qui essaient de s'y conformer, de choisir et/ou de privilégier certains aspects de cette « suffisance ». Mais nous l'avons déjà évoqué dans le chapitre consacré aux origines philosophiques de la notion de sobriété, n'est-ce pas le propre de la sobriété que de nous intimer de choisir ou de renoncer ?

Cette revue de littérature relève que la charge sémantique de *sufficiency* dépend de la dynamique entre les différents acteurs socio-économiques et de leurs statuts. À titre d'exemple les réductions drastiques d'énergie semblent inéluctables à terme pour résoudre la crise écologique, mais elles présentent le risque de conduire à une crise sociale sévère si on procède à des changements radicaux de consommation et de production, le concept de *sufficiency* (suffisance) semble approprié pour proposer une posture intermédiaire entre les extrêmes (austérité et abondance), celle de la suffisance. La synthèse de cette revue de littérature sur le terme de *sufficiency* montre tout le chemin à parcourir encore, elle pointe un concept qui est davantage une source d'inspiration qu'un modèle d'« opérationnalité ». Il y aurait donc comme un impératif pour une recherche opérationnelle pour passer de l'inspiration à l'opérationnalité. Ce constat justifie en partie notre travail d'enquête, un travail de terrain auprès de télétravailleurs pour saisir les prémisses d'une sobriété expérientielle qui pourrait ouvrir des pistes pour une sobriété opérationnelle. Le tableau 7 ci-dessous montre la montée en puissance du nombre de publications sur le thème de « *sufficiency* » dans un large champ disciplinaire.

**Tableau 6 :** Nombre de publications par année sur le thème de *sufficiency*



### 2.2.2 Émergence de la sobriété et *sufficiency* dans la consommation et le marketing

La sobriété questionne , voire remet en cause un modèle de consommation où la démesure semble être la norme (Caillé et al, 2014). Un concept qui soulignerait les frontières ténues entre la recherche du plaisir, un hédonisme, et des consommations excessives à l’origine de la raréfaction des ressources. Un rapport à la consommation en décalage avec les principes de durabilité (Prothero et al., 2011). Malgré l’exposition de plus en plus intense et récurrente du terme de sobriété dans le champ médiatique, politique et académique avec notamment des travaux sur la sobriété et les pratiques alimentaires (Dyen et al., 2021 ; Séré de Lanauze et Sirieix, 2021 ; Reniou et al., 2021), la représentation du concept de sobriété demeure difficile. Une représentation qui dépend en grande partie de l’imaginaire qu’on lui associe et qui conditionne sa désirabilité. Malgré une plus grande sensibilisation et une prise de conscience des enjeux environnementaux, la transformation profonde de nos modes de consommations se fait attendre et questionne notre capacité à combler un écart entre la prise de conscience et l’action. La recherche en marketing intègre depuis quelques années dans

ses réflexions l'émergence de ce concept qui questionne notre rapport à la « société de consommation » et les modèles économiques qui la soutiennent.

La polysémie du terme montre plusieurs facettes de la sobriété : une sobriété volontaire souvent associée à la simplicité volontaire, au minimalisme, à la frugalité ou à la déconsommation (Craig-Lees et Hill, 2002 ; Lee et al., 2009 ; Pangarkar et al., 2021 ). La sobriété volontaire est alors considérée comme un style de vie en lien avec la nature, l'harmonie ou une plus grande justice sociale (Ben Kemoun et Guillard, 2019 ; Debucquet et Lombart, 2017). Elle se caractérise par le fait de consommer « moins mais mieux » et s'inscrit dans une finalité de « bien-vivre » (Cézard et Mourad, 2019 ; Guillard, 2021 ; Nicoloso, 2021). Dans la filiation du terme de sobriété, émergent des termes plus clivants et polysémiques : « *downshifting* » ou « *degrowth* » qui illustrent un autre angle, parfois plus macroéconomique que l'on peut traduire par « déconsommation » ou « décroissance » (Cherrier et Murray, 2007). Mais aussi les consommations alternatives (Guien et Ramirez, 2017 ; Pleyers, 2016) et des consommations de contre-culture (Lorenzini et al., 2022).

À l'opposé de la sobriété choisie ou volontaire : la sobriété subie qui est le résultat de contraintes économiques, la pauvreté en est l'illustration (Daumas, 2019 ; Gorge et al., 2014). Tout l'enjeu du développement de la sobriété réside dans une capacité à harmoniser deux idées a priori contraires : la sobriété et le plaisir. Relier la sobriété à une perception positive nécessite d'identifier les nombreux obstacles dont un certain nombre ne dépendent pas directement des consommateurs mais de modèles sociaux et économiques : le marketing, les entreprises et les politiques qui favorisent un modèle consumériste et poussent le consommateur à associer vie heureuse et consommation (Sirieix et Le Borgne, 2017 ; Longo et al., 2019). De nombreuses recherches montrent que le principe de plaisir est constitutif de l'adoption de comportement de consommation durables et pérennes (Lammers et al., 2019 ; Mourad et al., 2019). Par conséquent, il faudrait poser les bases d'une réflexion pour associer la sobriété au plaisir et de ne plus considérer la sobriété comme un frein. Un changement de paradigme de notre rapport à la consommation deviendrait alors inévitable (Caruana et al., 2020 ; Méda, 2015 ; Soper, 2007)

La sobriété alimentaire offre un terrain de jeu fécond pour analyser et interpréter les liens entre sobriété et plaisir et mettre au premier plan la désirabilité du concept de sobriété

(Hémar-Nicolas et Hedegaard, 2023). Dès lors qu'une consommation alimentaire sobre implique de consommer « moins mais mieux » alors il faut s'interroger sur les modalités et dispositifs en mesure d'associer le plaisir au « mieux » ? Mais que pourrait réellement signifier pour les consommateurs consommer « mieux mais moins » ? Quelles conséquences en termes de comportements et de bénéfices ?

Il faudrait déjà distinguer entre les sobriétés volontaires et involontaires ou subies (Gorge et al., 2014). Hémar-Nicolas et Hedegaard (2023) soutiennent que les sobriétés volontaires sont logiquement associées à un signe social de « bonne vie » chez les consommateurs disposant d'un capital culturel et économique élevés : la sobriété marquerait alors leur rejet du matérialisme comme valeur sociale dominante de la culture de consommation (Belk, 1985) et d'un plaisir immédiat considéré comme vulgaire et propre aux classes populaires (Batat et al., 2017 ; Robert-Demontrond et al., 2017). A l'inverse, pour les consommateurs aux revenus modestes, la sobriété résulterait plus fréquemment d'une démarche utilitaire inhérente consécutive à des contraintes matérielles qui s'accompagnerait d'émotions négatives, liées à la frustration, l'exclusion, voire la honte (Gorge et al., 2014 ; Hamilton et al., 2014). La mise en œuvre de la transition écologique dévoile une dichotomie marquée entre sobriété volontaire et sobriété subie et montre en quoi les questions environnementales sont intimement liées aux questions de justice sociale (Villalba, 2016). Un des enjeux de la diffusion à grande échelle de la sobriété résiderait dans sa capacité à l'associer au plaisir notamment pour des populations en situation de précarité. Pour ces consommateurs sobres par défaut, la sobriété contrainte est vécue comme une stratégie d'ajustement et elle ne constitue pas véritablement un choix (Hamilton, 2009 ; Hill et Sharma, 2020).

Le tableau 8 ci-dessous montre les relations entre la notion de « *sufficiency* » et des termes connexes ou apparentés : la simplicité volontaire, la frugalité, la déconsommation, l'anticonsommation, la pleine conscience, le ralentissement (une forme de sobriété), l'éthique, la consommation responsable. Ces courants désignent dans l'ensemble un chemin vers le « moins » avec des accents plus politiques ou spirituels selon les concepts.

**Tableau 7** : Les relations entre « *sufficiency* » et des concepts apparentés

(Gossen, Ziesemer et Schrader, 2019)

**Table I.** Behavioral Concepts Related to Sufficient Consumption.

Behavioral concepts	Relation to Sufficiency	Motivation
Voluntary Simplicity	Overall reduced consumption for increased life satisfaction	Focusing on non-material aspects of life instead of owning non-essential products and services
Downshifting		Consciously deciding to work less and reducing personal consumption due to lower income
Frugality		Self-interested motivations, highly disciplined purchase behavior, and sacrifices by denying short-term shopping whims
Anti-Consumption	Consciously and deliberately reject, avoid, reclaim, and reduce only specific products, brands, and commercial transactions	Reasons against consumption (ethical, environmental, or societal concerns, consumer resistance)
Mindful consumption	Decrease of aspirations to consume	Temperance in acquisitive, repetitive, and aspirational consumption, motivated by a sense of caring for one self, community, and nature
Slow Consumption	Producing less waste and reduced resource usage	Avoidance of excessive consumption and accelerating production cycles, trends, and inferior quality
Ethical and Responsible Consumption	Potentially includes the decision to reduce the absolute levels of consumption	Minimum harmful and maximum long-term benefit for the environment and society

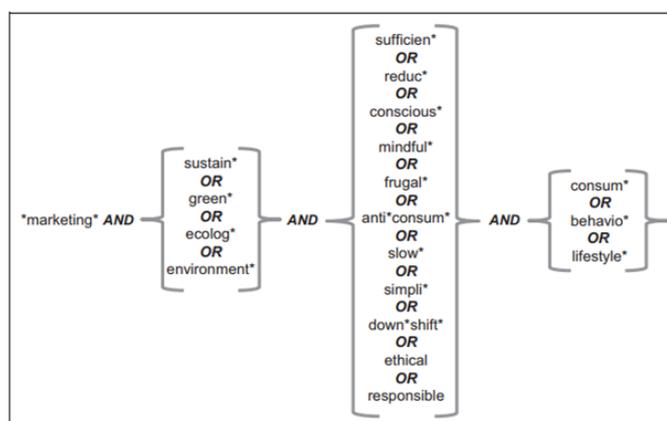
La notion de « *sufficiency* » usitée hors du monde francophone englobe davantage d'articles académiques que le terme de « sobriété », d'où notre volonté d'y consacrer une revue de littérature. Une recherche lexicométrique sur le terme de *sufficiency* tente de montrer comment le terme est associé à la « consommation » et au « marketing » (Gossen, Ziesemer et Schrader (2019)). Et il tentent de sérier l'éventail de pratiques de consommations et le rôle du marketing comme amplificateur ou limitateur des phénomènes de surconsommation. Ils associent le terme de *sufficiency* à plusieurs combinaisons de mots-clés ou termes connexes : *sufficiency/marketing*, *sufficiency/reduction*, *sufficiency/low*, *green/ethical*, etc.

Les résultats révèlent que d'autres termes apparentés à *sufficiency* sont préférés pour indiquer une déconsommation : « *degrowth* » ou « *downshift* » pour indiquer le principe de « *sufficient consumption*<sup>103</sup> » au sens d'une capacité et d'une nécessité pour mieux s'accorder avec les ressources naturelles et les réserves d'énergie de notre terre (Princen, 2005 ; Gorge *et al.*, 2015). Les auteurs (Gossen *et al.*, 2019) précisent que « *sufficient consumption* » ne signifie pas systématiquement un « moins », mais davantage une notion de « assez » sans recourir à l'idée d'un sacrifice (Princen, 2005). Pour le dire autrement, une sobriété plus désirable, mais qui n'évite pas selon Kilbourne, (2004) la nécessité d'une transformation radicale du marketing.

<sup>103</sup> Ma traduction : consommation sobre ou suffisante

La figure 7 ci-dessous montre l’algorithme des combinaisons de mots clés et associations autour du mot de « *sufficiency* ». Près de huit cents articles ont été identifiés et analysés depuis un angle qui s’intéresse à « pourquoi et comment le marketing promeut la notion de *sufficiency* ».

**Figure 7 :** Les multiples combinaisons avec ou autour du terme de *sufficiency* (Gossen, Zieseimer et Schrader, 2019)



L’irruption et l’appropriation de la notion de « *sufficiency* » dans le marketing montre que les intérêts et les motivations ne sont pas les mêmes selon que l’on se place du côté des consommateurs ou des entreprises. Toutefois, des points de convergences sont à noter si l’on décortique et s’en réfère dix-sept articles académiques majeurs sur la question extraits d’un large corpus d’articles académiques (Gossen, Zieseimer et Schrader, 2019). Du côté des consommateurs, un changement d’humeur pour une frange des consommateurs : de nouvelles demandes sociétales plus en ligne avec les enjeux environnementaux et une certaine saturation de la consommation ; des motivations altruistes ; envie de changer le rôle de la consommation ; la notion de « bien-être ».

### 2.2.3 La sobriété comme nouvelles formes de résistance à la consommation

La consommation est actée comme un fait social et culturel dans le champ de la recherche académique en sociologie ou en sciences de gestion. Axé à ses débuts sur une heuristique

des choix individuels, la rationalité du consommateur est loin d'être absolue, l'individu construit un modèle simplifié de la réalité pour faire face à des choix complexes et ramener la situation à son échelle et avec ses moyens (Chanut, Guibert et Rojot, 2011). La recherche appréhende désormais la consommation désormais comme une activité systémique et prête attention à l'environnement dans lequel l'individu agit (Ladwein, 1999 ; Filser, 1994).

La consommation n'est plus abordée depuis une série de choix mais comme un fait socioculturel non réductible aux seuls comportements individuels. Par conséquent, la recherche sur la consommation, notamment son courant de la CCT, tend davantage à s'intéresser à l'activité même de la consommation, sa pratique pour en dégager des données culturelles et identitaires de l'individu (Arnould et Thompson, 2005).

« *Le consumérisme habite nos imaginaires et le dépasser suppose d'y substituer un nouveau paradigme* » (Méda, 2015). C'est depuis ce postulat que notre travail s'intéresse à la consommation car elle est un des indicateurs pour analyser les pratiques sobres. Paradoxalement, la consommation est à la fois le baromètre du moral des ménages français et aussi celle que l'on accuse d'être à l'origine d'une société de l'hyperconsommation.

La sobriété vient en contrepoint d'une prise de conscience de nos surconsommations. Étymologiquement, la consommation ou *consummare* en latin renvoie à l'idée d'un état qui est mené à sa perfection, à son achèvement. Depuis ce point, nous pourrions nous interroger en quoi l'acte de consommer dans nos sociétés de l'abondance serait toujours une perfection ou un achèvement ? Le renouvellement incessant de nos consommations a-t-il toujours quelque chose à voir avec cette notion d'achèvement ?

Au premier banc des accusés, un marketing souvent analysé à travers une posture critique rappelle Cordelier (2010) : « *un instrument de manipulation destiné à fabriquer une loyauté de masse (Habermas, 1978) ou un outil de légitimation du système capitaliste (Ewen, 1983)* » (Dacheux, 2001). Il serait à appréhender comme outil de communication persuasive et/ou de manipulation.

Depuis ces vingt-cinq-dernières années, le marketing a pris un tournant plus critique et interprétatif en étudiant à un niveau micro-sociologique les dimensions culturelles de la consommation (Cordelier, 2010).

Dans cette sous partie, nous analyserons comment la consommation peut s'inscrire dans la perspective d'une approche culturaliste (2.2.3.1) et/ou anthropologique (2.2.3.2). Nous analysons diverses formes de résistances à la consommation( 2.2.3.3).

### ***2.2.3.1 Une approche culturaliste de la consommation : La CCT***

Un nouveau courant émerge dans les années 2000 (Arnould et Thompson, 2005) en recherche sur le comportement du consommateur, *Consumer Culture Theory* ou CCT et renouvelle la pratique de l'analyse de la consommation en sciences de gestion. La CCT se concentre sur les dimensions expérientielles et socio culturelle de la consommation La CCT est à comprendre comme une alternative à une approche instrumentale et positiviste. Une autre approche que celle visant essentiellement à identifier les freins à la consommations pour mieux élaborer des dispositifs de contournement (Arnould et Thompson, 2005).

Le courant de la CCT s'impose en France un peu plus tardivement et se positionne comme une approche moins centrée sur la psychologie cognitive, la microéconomie et des méthodes quantitatives pour laisser place à des approches pluridisciplinaires où l'anthropologie, la sociologie sont davantage sollicitées (Özçağlar-Toulouse et Cova, 2010).

La culture, notion polysémique (Cuche, 2016) est abordée comme un ensemble multiple et peu homogène de représentations et de valeurs partagées et/ou de mode de vie propres aux membres d'une communauté. Depuis ce postulat la CCT ambitionne d'explorer : « *la distribution hétérogène du sens et la multiplicité des regroupements culturels qui existent dans le cadre socio-historique plus large de la mondialisation et du capitalisme de marché* » (Arnould et Thompson, 2005). Plus précisément, la CCT s'intéresse à la manière et aux objectifs poursuivis par les consommateurs dans leurs multiples constructions identitaires en fonction des marchés dans lesquels ils s'inscrivent. Ce courant postule que le marché constitue la source principale des ressources symboliques : « *les consommateurs peuvent se raconter à soi et à autrui en se construisant une identité ( Belk, 1988 ; Hil,1991 ; Hill & Stamey, 1990 ; Holt 2002 ; Levy, 1981)* » (Cordelier, 2010). Mais les identités produites ont une finalité (Schau et Gilly, 2003) implicite ou pas (Arnould et Thompson, 2005) qui produisent des stratégies d'adaptation pour tendre vers des représentations intégrée de soi (Schau et Gilly, 2003).

Les consommateurs ne sont plus des vecteurs de culture mais deviennent les producteurs de culture (Kozinets, 2001). L'accent est mis sur les idéologies de la consommation et les stratégies interprétatives des consommateurs dès lors que les consommateurs sont appréhendés comme : « *le reflet d'une construction sociale mobilisant des ressources matérielles et symboliques fournies et relayées par le marché et les médias* » (Cordelier, 2010). Arnould et Thompson (2005) proposent un modèle socio-historique de la consommation qui intègre des variables telles que les classes, le sexe, l'ethnie et d'autres qui influencent la consommation. Il s'agit de mettre en évidence : « *la relation entre les structures sociales et les expériences, les systèmes de croyances et les pratiques des consommateurs* » (Cordelier, 2010). L'encadré 7 ci-dessous illustre la construction de la notion de confort dans la société de consommation, une notion imposée par les pouvoirs publics et les institutions.

#### **Encadré 7 : le droit au confort**

##### **Dénaturalisation du concept de besoin : la notion de confort**

Les sociologues Ducourant et Perrin-Heredia (2019) soulignent en s'appuyant sur les travaux de l'historien John E. Crowley<sup>104</sup> l'évolution et l'universalisation du concept de « confort » : « *Le fait de vivre dans un endroit dans lequel on ne souffre ni de l'humidité ni du froid, que l'on peut aérer et qui bénéficie d'une source de lumière. Le confort "minima" attendu d'un lieu d'habitation (sec, chaud, ventilé, éclairé) serait aujourd'hui recherché par tous les hommes et les femmes des deux côtés de l'Atlantique, au point d'être considéré comme un besoin "nécessaire", "vital" (pris en compte comme tel dans les mesures de la pauvreté absolue), un "seuil" en dessous duquel il ne serait pas possible de vivre* ».

##### **L'histoire de la notion de confort**

Cette conception du confort s'est imposée à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle, elle relève d'une construction sociale dans la mesure où la définition du terme de « confort » s'est modifiée selon les idéologies du moment. L'historien Crowley (2001) rappelle que les mots de luxe, confort et décence ont changé de sens au XVIII<sup>e</sup> siècle, car les notions de « statut symbolique » pouvaient l'emporter sur la notion de « confort ». À cette époque, la politesse

---

<sup>104</sup> *The Invention of Comfort* (J. E. Crowley, 2001)

primait sur le confort, c'est pourquoi il était d'usage de concevoir des dossiers de chaise droits ou des vêtements étroits, même pour les plus riches.

Ces changements idéologiques peuvent être impulsés par des autorités intellectuelles. Un détour par l'histoire montre, par exemple, que des réformateurs sociaux au XVIII<sup>e</sup> siècle, Adam Smith en Grande-Bretagne ou Thomas Jefferson aux États-Unis ont changé la représentation du confort en le déclarant comme un « droit ».

Cela signifie qu'ils ont « naturalisé le désir pour le confort physique et en ont fait un standard de base pour toutes les classes sociales » (Crowley, 2001). Jusque dans les années 1920, le maquillage était peu développé chez les femmes car il était associé à la prostitution (Ytzhak, 2000). Plus près de nous, l'exemple de l'essor des toilettes sèches, a priori, moins confortables montre bien que la notion de confort est subjective (Pruvot, 2013) et qu'elle est construite socialement. Les représentations de l'hygiène en France à partir des années 1880 montrent l'évolution du travail de légitimation à propos de l'hygiène corporelle qui devient associée aux bonnes mœurs sous la pression de différents entrepreneurs institutionnels, acteurs de la légitimation (Galluzzo et Gorge, 2020). De nouveaux outils d'hygiène corporelle sont déployés pour accompagner les consommateurs. Ces nouvelles pratiques définissent les comportements légitimes ou illégitimes en matière d'hygiène. Tout un travail est entrepris par un certain nombre d'entrepreneurs institutionnels pour transformer les pratiques d'hygiène en vue de changer les consommations. Ils pointent le manque d'hygiène corporelle comme un problème sanitaire et de mœurs. Galluzzo et Gorge (2020) relèvent que la presse intervient auprès de l'opinion publique comme figure d'autorité morale et prescriptrice, en témoigne un article dans le magazine , *Votre beauté*, en 1939 : « *Nous croyons (...) que la grande propreté, la vraie, celle qui confine à ce que quelques-uns appelleront peut être raffinement, est en elle-même un devoir et presque une vertu* ».

Cette approche de la consommation présente plusieurs points communs avec la discipline anthropologique.

### ***2.2.3.2 D'autres approches culturalistes : la consommation dans la discipline anthropologique***

Un certain nombre de chercheurs en anthropologie postule que les objets de consommation ne seraient pas qu'une matière inanimée, ils auraient une dimension culturelle, au sens d'une signification symbolique et sociale, en témoigne nombre d'ethnographies sur la fonction du Totem qui symbolise la tribu (Lévi-Strauss, 1962). L'anthropologue Marshall Sahlins transpose et étend cette idée en suggérant que les objets manufacturés auraient remplacé les objets « naturels » (Sahlins, 1976) et que les biens de consommation courants comme les boissons, les vêtements, les voitures, etc., feraient office de « totems » du monde moderne. La démarche de Sahlins vise à objectiver des identités sociales différenciées afin de distinguer et catégoriser des « tribus » ou classes d'individus, les unes des autres. Suivant cette idée, les vêtements, par exemple, ne servent pas simplement à avoir chaud, mais sont un moyen de communication entre membres d'un groupe. L'habit sert à matérialiser les différences entre groupes et peut donner à voir la supposée : « délicatesse » féminine, la « force » masculine, le « raffinement » des classes supérieures et la supposée « vulgarité » des classes populaires. En continuité de ces travaux, l'anthropologue Mary Douglas montre que « *consommer ne signifie pas seulement et uniquement remplir un besoin dans la mesure où les usages d'un bien ne seraient pas l'expression d'un individu autonome qui opérerait des choix pour satisfaire ses besoins selon la pensée économique, mais davantage sa capacité à produire du sens* » (Douglas et Isherwood, 1979). Manger des produits biologiques ou suivre un régime végétarien dépasse la simple notion de besoins et de désirs. La consommation revêt donc une dimension culturelle, au-delà de la simple perspective économique. Ce que l'on retiendra de l'approche anthropologique, c'est sa capacité à poser la consommation comme un processus rituel encadré dans un système d'échange symbolique dont la fonction première serait de produire du sens. Les biens seraient les accessoires de ce rituel (Douglas et Isherwood, 1979). Ils joueraient le rôle de marqueur social et de performativité de l'identité sociale.

La consommation depuis le prisme de la discipline anthropologique offre des perspectives communes avec la CCT. Cette dernière réfléchit également depuis une perspective socio-culturelle et expérientielle en attribuant aux produits, un symbolisme, des rituels de pratiques et des barrières symboliques qui structurent les identités personnelles et communautaires des

consommateurs. La consommation est abordée depuis un cycle qui inclut l'acquisition, la consommation et la possession. Ce cycle de la consommation est analysée depuis une perspective macro-méso et micro sociale (Arnould et Thompson, 2005). En regardant de plus près ce programme de la CCT on retrouve en grande partie le sens étymologique de la consommation ou *consummare* qui désigne un état mené à sa perfection en vue de son achèvement.

En résumé, cette approche par la dimension culturelle en anthropologie des objets permet de classer les individus et de les aider à se situer entre eux. Elle facilite aussi la production d'identités sociales et le maintien de relations sociales dans la mesure où l'individu se trouve pris dans un vaste réseau de relations (Ducourant et Perrin-Heredia, 2019). On se demandera si la sobriété gagnerait à changer son « statut symbolique » trop austère et moralisant ? Il faudrait pour cela imaginer d'autres rituels ou routines de vie autour d'une sobriété plus désirable.

### ***2.2.3.3 Les diverses formes de résistances à la consommation***

La sobriété renvoie à l'idée d'un réductionnisme, d'une voie vers une forme de minimalisme qui nous motive à nous intéresser à un tout un pan de la littérature académique sur les résistances du consommateur qui englobe : le rejet de la consommation, les consommations alternatives, les consommations responsables. Ces pratiques s'inscrivent depuis une intentionnalité plus ou moins avérée et revendiquée de prendre ou reprendre le contrôle de ses consommations. Ces « déconsommations » se matérialisent par une baisse volontaire des achats de biens et/ou de services selon plusieurs types de comportements possibles : la simplicité volontaire (Zavestoski, 2002), la consommation socialement responsable (Özçağlar-Toulouse, 2009), la consommation par la récupération (Kreziak et Cova, 2010), la résistance du consommateur (Roux, 2007), le consommateur résistant (Tissier-Desbordes et Giannelloni, 2013), l'anticonsomption (Lyer et Muncy, 2009). La décroissance (Sugier, 2012 ; Robert-Demontrond, 2011).

La consommation peut devenir un acte politique : le boycott de produits (Herrmann, 1993) et/ou d'entreprises ou des *class actions* qui illustrent la volonté pour une frange de ces consommateurs de militer et de s'engager dans d'autres modes de vie. Mais la consommation en plus d'être possiblement un acte politique peut aussi être politisée et devenir un

instrument aux mains de l'État. Dans le cadre de plan de relance de la consommation par exemple pour mieux réguler un marché ou changer le comportement de citoyens-consommateurs.

Du côté des entreprises, ce principe de sobriété se rencontrera dans la notion de « développement durable » (Béji-Bécheur et Özçağlar-Toulouse, 2014) même si ses effets en terme d'impact environnemental suscitent des controverses. En effet, l'oxymore de « développement durable » montre un certain nombre de limites, des intentions contradictoires (Mathieu et Soparnot, 2010) et une course aux labels environnementaux qui posent la question de la clarté de ces certifications et de leur crédibilité (Dekhili et Achabou, 2011). Quant au « démarketing », il reste plutôt à l'état d'un projet théorique (Kotler et Levy, 1971) même si une littérature se consacre à ce thème depuis les années 1990 en sciences de gestion (Gerstner, Hess et Chu, 1993) avec notamment la notion de démarketing environnemental (Milliot, 2011). Quant au thème de la décroissance, il semble suivre la même trajectoire que la notion de sobriété, terme tabou et inaudible il y a encore quelques années, une littérature abondante s'y intéresse en économie notamment (Parrique, 2022 ; Rogalski, 2021 ; Jackson, 2017 ; Latouche, 2010). Le concept plus macro-économique de déconsommation contient un certain nombre d'idées développées dans la littérature sur les formes de résistances ou de rejet de la consommation. La déconsommation s'inscrit dans la filiation de la sobriété et dans plusieurs travaux de recherche en marketing (Auger *et al.*, 2009 ; Cova, 1996).

Penaloza et Price (1993) établissent un cadre d'analyse de la résistance selon quatre dimensions comportementales : individuelle/collective, réformiste/radicale, produits/signes, position interne ou externe. Ces actes de résistances renvoient à deux notions selon Roux (2007) : une opposition face à une situation perçue comme oppressive qui conduit à une résistance situationnelle et une opposition modulable qui révèlent des résistances disproportionnelles.

La résistance se forme depuis la perception d'éléments dissonants qui entrent en conflit avec ses représentations préalables. La résistance s'exprimerait selon un « continuum » de comportements et d'activités adverses (Fournier, 1998) : des réductions de consommations, des ajustements ou l'évitement de produits ou marques. Ces résistances aux consommations traduisent des oppositions ou des dissonances face aux fonctionnements du marché et/ou des

entreprises. L'intensité et l'état motivationnel correspondrait à ce qui « pousse un individu à agir » et « lui indique la direction dans laquelle son action doit être dirigée : un « état d'activation » (Brehm, 1999). Roux (2007) caractérise la résistance à la consommation comme un état motivationnel qui pousse le consommateur à s'opposer à des pratiques, des logiques ou des discours marchands jugés dissonants. Qui plus est, ces résistances se cumuleraient dès lors qu'il y aurait itération du processus évaluatif et des réactions émotionnelles négatives (Damasio, 2006). Ces dissonances sont à comprendre comme des éléments contraires à ses orientations, un écart possible entre ses représentations de la situation et les principes moraux acquis, mais aussi avec des comportements qu'il juge éthiquement acceptables lorsqu'il s'envisage lui-même comme « influenceur » (Friestad et Wright, 1994). Mais pour reconnaître et résister aux dispositifs utilisés par les firmes, il doit cependant les avoir déjà catégorisés comme susceptibles d'agir sur lui (Roux, 2007). D'autres pratiques de résistances montrent des individus qui choisissent de réduire leur mode de consommation ou de fréquenter certains circuits d'approvisionnement sans toujours exprimer une réelle insatisfaction vis-à-vis d'un producteur ou d'un distributeur. Ces choix peuvent être motivés par une réorientation de leur mode de consommation qui dépasse le cadre d'une transaction ou d'une relation avec une firme. Ces formes de « résistance » nous semblent plus en lien avec les pratiques de sobriété que nous pourrions rencontrer en ruralité. Cette frontière entre pratique et consommation reste assez floue. Alan Warde (2005) avance que le consommateur n'a pas toujours conscience que certaines pratiques sont des consommations : *« la plupart des pratiques impliquent et entraînent de la consommation, celle-ci ne serait donc pas une pratique en soi, mais plutôt un moment de toute pratique »*. Mais que signifie exactement une « pratique sociale » en termes d'identifications et de délimitations ? Warde précise sa pensée : *« La consommation serait une activité sociale de second ordre, incidente et accessoire (a second-order activity). Plus exactement, la consommation ne serait pas une pratique à proprement parler, mais un moment d'une pratique, une activité sociale intégrée (embedded) à presque toute pratique. Certaines seraient simplement plus à même que d'autres de susciter ou de mettre en lumière ces moments de consommation, surtout lorsqu'elles sont construites comme telles, comme peut l'être le shopping par exemple. »*

Là aussi, nous semble-t-il, il faudrait être en mesure d'identifier ce moment et cette « activité secondaire » que nous interpréterons de notre côté comme la primauté d'un mode de vie, au sens de pratiques qui conditionnent des consommations.

#### **2.2.4 La récupération par le marketing du concept de sobriété**

Du côté des entreprises, cette appropriation de la notion de *sufficiency* est analysée par Gossen, Ziesemer et Schrader, (2019) comme essentiellement liée à des motivations stratégiques : l'amélioration de son image de marque et une meilleure relation avec ses clients. Ces études montrent concrètement depuis le « *marketing mix* », comment la notion de *sufficiency* s'intègre au point d'envisager un bréviaire des bonnes pratiques : proposer des produits réparables ; augmenter leur durée de vie ; promouvoir le marché de la seconde main ; des messages marketing pour consommer moins ; une plus grande transparence des entreprises ; éviter les remises commerciales ; privilégier un réseau de vente directe, etc. Comment un marketing pourvoyeur d'une moindre consommation (Kotler 2018) pourrait enfin se déployer ? Gossen *et al.* (2019) suggèrent au moins trois types de comportements qui pourraient nous aider à réduire nos consommations et à nous inscrire dans des pratiques sobres plus en lignes avec les enjeux environnementaux :

- réduire les nouveaux produits qui requièrent un important prélèvement des ressources ;
- choisir des produits plus minimalistes ou avec des capacités plus faibles (un petit véhicule automobile au lieu d'un SUV)
- utiliser moins les produits et services consommateurs requérant d'importantes ressources

Les travaux des universités de Berlin et Postdam (Gossen, Ziesemer et Schrader, 2019) montrent à partir des occurrences du terme de *sufficiency* dans la littérature académique comment ce nouveau terme s'impose au sein de la discipline du marketing et de ses praticiens. Un concept de *sufficiency* réapproprié et légitimé par le marketing, l'article de Gossen *et al.* (2019) passe en revue cette réappropriation au travers de l'analyse des 4 P.

#### **Produit et sufficiency**

Le principe de produits réparables et réutilisables est relevé dans plusieurs publications : la marque Fairphone propose des téléphones mobiles plus réparables que la moyenne des

mobiles habituels. Le marché en plein essor des produits de seconde main (Eterkin et Atick, 2015) est également relevé tout comme celui des biens et services partagés (BlaBlaCar par exemple) qui prend une place grandissante dans la consommation notamment en période d'inflation (Bocken et Short, 2016).

Toutefois, on peut reprocher à ces consommations alternatives de ne pas participer pleinement à la réduction de nos consommations. Ces activités selon Gorge *et al.*, (2014) : « *ne challengent pas la consommation en elle-même, mais encourage plutôt des solutions qui requièrent moins de ressources énergétiques et de matières* ». Ces consommations alternatives seraient davantage de l'ordre de sobriétés de circonstances portées par des professionnels du marketing. En l'état, ce rapport de force entre des produits réellement durables et des fac-similés de durabilité demeure très déséquilibré. Plusieurs chercheurs en sciences de gestion ne sont pas dupes et doutent que le monde des affaires « *construira des biens durables pour stimuler les besoins symboliques de consommateurs dans ce domaine* » dans la mesure où les impératifs de croissance gouvernent toujours les entreprises (Schaefer et Crane, 2005).

### **Promotion et sufficiency**

« *L'argument marketing et publicitaire du "consommer moins" favoriserait paradoxalement un accroissement des ventes en jouant sur un discours à contre-courant de la doxa sur la consommation* » (Bocken et Short, 2016). Force est de constater que ces slogans « *consommer moins* » ou « *n'achetez pas* » ont un impact positif sur l'image et la réputation des entreprises au point que certaines entreprises l'intègrent pleinement dans leur stratégie. On se questionnera sur l'authenticité de ce type de communication et il faudra être plus vigilant pour s'assurer que nous n'avons pas à faire à un phénomène de « *greenwashing* ». Pour autant la littérature académique relève des initiatives heureuses sur les normes carbone par exemple qui combinées avec des messages explicites visent à responsabiliser le consommateur (Yakovovitch et Grinstein, 2016), mais cette même littérature académique souligne aussi la nécessité de plus de transparence commerciale sur les réelles intentions des entreprises.

## **Prix et sufficiency**

Un consensus semble se dégager pour dénoncer les effets délétères des stratégies de prix barrés, des offres promotionnelles, voire de ces rabais médiatisés lors de périodes tels que : la *Black Friday* ou la période de Noël. Une piste est entrouverte pour mettre fin à ses incitations à la surconsommation même si en l'état elle reste utopique : élaborer un prix intégrant tous les coûts et notamment ceux liés aux effets de la consommation et de la production en terme économique et environnemental (Sodhi, 2011).

## **Place<sup>105</sup> et sufficiency**

Il y aurait l'idée que la satisfaction du client puisse s'accorder avec un minimum de moyens et de ressources (Schaefer et Crane, 2005) : encore faut-il s'assurer que ces moyens soient bien compatibles avec les enjeux environnementaux. D'autres préconisent de garder le contact direct avec les clients par téléphone ou via le commerce physique ou sa version en ligne pour tenter de garder le contrôle des techniques de ventes et éviter leurs dérives à l'origine de possibles surconsommations (Bocken et Short, 2016). D'autres suggèrent (Yakovovitch et Grinstein, 2016) de placer des produits à haut impact carbone : « *dans des endroits où il y a une forte affluence de consommateurs ou près de produits à faible impact carbone pour donner une perspective et un point de référence* ».

Après avoir vu comment les praticiens du marketing au travers de l'article de Gossen et al. (2019) envisagent des actions de sobriété à toutes les étapes d'un plan marketing, logiquement se pose la question des freins pouvant entraver une politique de *sufficiency*. Ils sont énumérés sans concession depuis cette large étude sur le terme de *sufficiency* et des mots clés connexes (Gossen, Ziesemer et Schrader, 2019): une culture très ancrée de la consommation ; la diffusion très forte du paradigme de la croissance ; une culture d'entreprise très orientée sur « vente & profit » ; des actionnaires friands de résultats à court terme, etc.

Nous relèverons le décalage entre d'une part des propositions intéressantes pour diffuser le concept de *sufficiency* et d'autre part la pratique courante et la pensée de la croissance. La notion de *sufficiency* montre clairement que la difficulté principale de son application réside dans la persistance d'une idéologie et de la pratique de stratégie de croissance et de profit.

---

<sup>105</sup> En français cela correspond au dispositif pour distribuer et commercialiser un produit ou un service.

Le poids des alternatives à ces idéologies et pratiques « croissantistes » et productivistes semble peu convaincant. On aurait pu imaginer une autre logique (Jaulin, 1995) qui elle « permet l'invention de vivre » au sens d'une autre façon de « faire civilisation » .

Les thématiques sur de nouveaux modes de travail ne sont pas évoquées ou peu dans la littérature relative à la notion de *sufficiency*.

Si le marketing a bien pour vocation de stimuler la demande et l'acquisition de produits matériels ou de service pour satisfaire les besoins de consommateurs (Kotler, 2018) alors il est identifié comme un obstacle à la sobriété. Toutefois, il faut signaler des concepts ou des courants de pensée au sein de la discipline du marketing qui tentent d'infléchir cette lame de fond d'un marketing promoteur de la surconsommation.

L'émergence du marketing social et du démarketing attestent théoriquement de cette volonté de changement même si on peine à trouver beaucoup d'entreprises qui illustreraient ces concepts. Rappelons que le démarketing vise à inverser les outils traditionnels du marketing (Cillwick, 1975 ; Kotler, 2011) en précisant que ces motivations ne sont uniquement liées aux questions environnementales, elles peuvent être de l'ordre d'une morale sur un rapport compulsif que nous entretiendrons avec la possession par exemple. Cela étant Gossen, Ziesemer et Schrader (2019) rappellent que rarement les entreprises appliquent le marketing social ou le demarketing pour la bonne et simple raison que le profit et la croissance restent l'unique ligne d'horizon. Plus encore, le monde de l'entreprise a tendance à rejeter toutes responsabilités au sujet des conséquences négatives d'une augmentation de la consommation (Lorek et Fuchs, 2013 ; Brown et Vergragt, 2016).

En résumé, Gossen, Ziesemer et Schrader (2019) dressent une conclusion un peu sombre qui montre que le couple *sufficiency*/marketing reste essentiellement un levier pour améliorer l'image et la réputation des entreprises à condition que la sincérité de ses promoteurs ne soit pas prise en défaut. Autre point soulevé, les consommations alternatives ne questionneraient pas complètement la consommation et sa prégnance sur nos modes de vie (Gossen, Ziesemer et Schrader, 2019) dès lors qu'elles restent ancrées dans des logiques consuméristes qui ne questionnent pas assez nos modes de vie. Enfin, la vigilance s'impose pour identifier des phénomènes de contournement, de tricherie ou de manque d'authenticité que l'on regroupe sous le terme de *greenwashing* (Nyilasy, Gangadharbatla et Paladino, 2014).

## **2.3 L'actualité de la déconsommation : une sobriété dans l'air du temps**

Nous avons mentionné que le terme de déconsommation était relativement récent et qu'il s'inscrivait dans la filiation de la sobriété et dans plusieurs travaux de recherche en marketing (Auger *et al.*, 2009 ; Cova, 1996) sur les consommations alternatives, les résistances ou les rejets de la consommation, voire les consommations responsables.

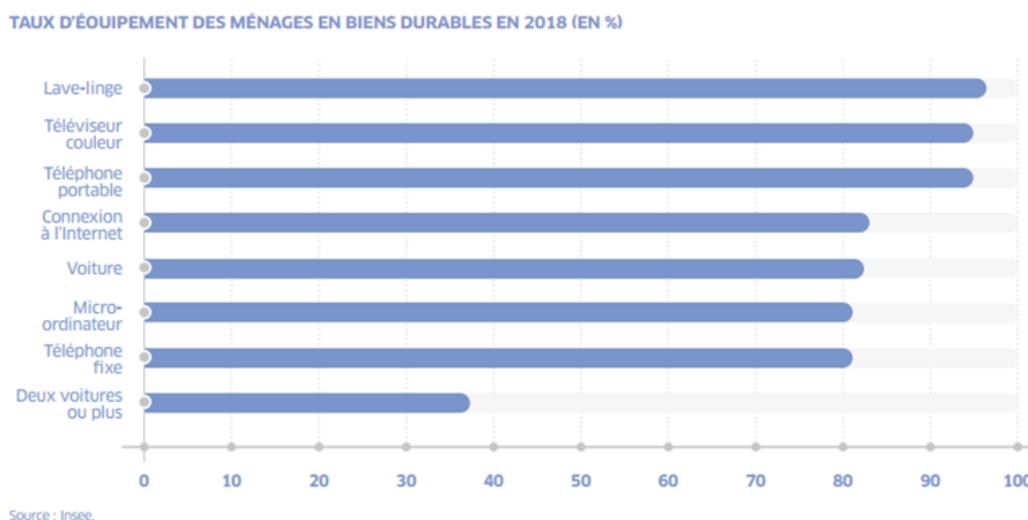
Dans cette sous partie nous regardons le phénomène contemporain de saturation des besoins (2.3.1) et l'incidence de la baisse du pouvoir d'achat sur la sobriété (2.3.2). Nous rendrons compte de l'évolution contemporaine de la perception des notions de bonheur et de sobriété (2.3.3).

### **2.3.1 La saturation des biens matériels**

Une déconsommation mécanique serait déjà en route (Désaunay, 2021), c'est le fameux *peak stuff* ou « pic d'objet ». Hypothèse lancée par Goodall, chercheur anglais et expert en nouvelles technologies qui en s'inspirant du concept de pic du pétrole conjecture que la consommation matérielle aurait atteint son niveau maximum et diminuerait déjà dans certains pays occidentaux. Depuis environ les années 2000, la consommation des Français croît au maximum entre 1% à 2% par an contre 3% à 4% dans les années 1970-1980. Cette baisse de la consommation s'explique entre autres par un vieillissement de la population et la spécificité d'un troisième âge qui consomme moins que la moyenne de Français.

Une autre explication réside dans une certaine saturation des biens d'équipements des ménages, de l'électroménager au matériel informatique. Cette saturation révèle implicitement un changement d'humeur ou tout du moins de l'expérience d'un trop-plein de biens matériels pour nombre de ménages (Désaunay, 2021). La figure 8 ci-dessous illustre cette saturation des biens d'équipements.

**Figure 8 : Un taux d'équipement des ménages à son pic**



### 2.3.2 Baisse du pouvoir d'achat et sobriété

À ce phénomène de saturation s'ajoute une crise du pouvoir d'achat des ménages depuis le second semestre 2022. Nous mentionnerons également un budget consacré à l'immobilier qui n'a cessé d'augmenter depuis ces trente dernières années. Ces sobriétés contraintes inhérentes à la baisse du pouvoir d'achat montrent comment des modes de vie plus sobres parviennent à s'organiser. La seule limite à ces sobriétés contraintes est celle qui expose les individus à des seuils de pauvreté. Toujours est-il que le contexte du changement climatique et la médiatisation de la question environnementale rendent la surconsommation moins valorisante et désirable telle qu'elle pouvait l'être durant les Trente Glorieuses.

On peut se demander alors en quoi et comment les stratégies déployées par les consommateurs pauvres pourraient inspirer les façons de penser la sobriété, une pauvreté à voir comme source de « compétences stratégiques » (Gorge, 2014). Pour pallier à la tentation, les consommateurs pauvres adoptent des stratégies du type *coping* ou *wise shopper* (Gorge, 2014). Des stratégies comportementalistes qui visent à éviter de se rendre dans certains lieux de consommations et/ou éviter certains rayons de magasin. Des stratégies psychologiques consistant à établir une distinction entre les biens nécessaires et superficielles. Contrairement au *wise shopper* qui modifie ses achats en fonction de son

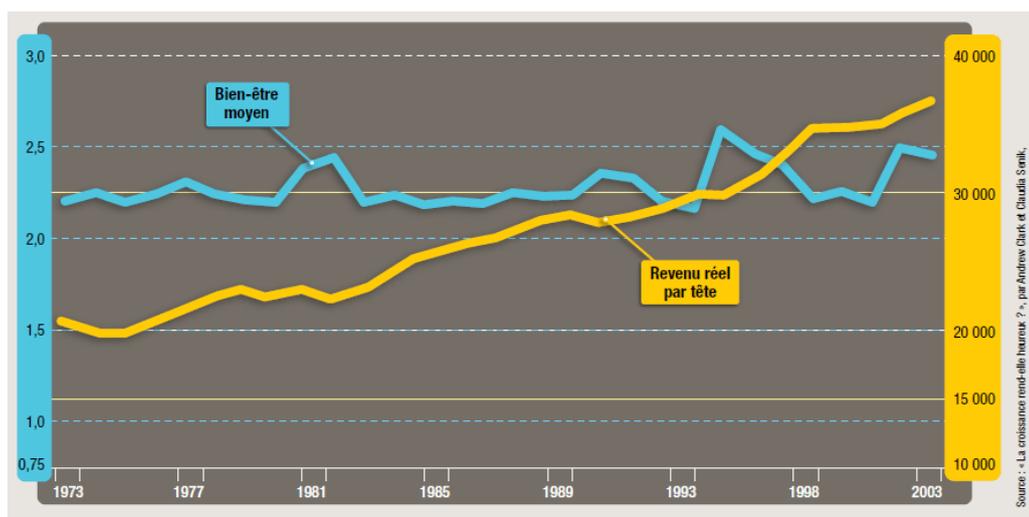
pouvoir d'achat , le consommateur pauvre achète peu. Mais le *wise shopper* et le consommateur pauvre ont pour point commun de : « *mettre en place un mécanisme de défense déterminé par le besoin de sécuriser ses achats et contrôler son budget* » (Gorge, 2014).

Un autre type de consommateur dévoile des « compétences stratégiques » d'achat instructive : le consommateur malin (Schindler, 2001), un individu dont les économies au quotidiens sont des gains qui pourront être réinvestis dans autre chose. Il dépense et se fait plaisir à condition d'avoir l'impression de faire une bonne affaire. Les comportements des dépenses des consommateurs malins traduisent un ancrage dans le présent ou un futur proche contrairement aux comportements des consommateurs économes plus orientés dans un futur (Delacroix, Kojoue et Darpy, 2011). Le consommateur économe n'éprouve pas de plaisir à dépenser de l'argent tandis que le consommateur avare ressent des émotions négatives ( Rick et al., 2008). Ces typologies de consommateurs, pauvres, économes, avares, malins montrent des stratégies comportementalistes et/ou psychologiques qui pourraient être rapprochées selon les cas d'une forme de sobriété volontaire même si les objectifs peuvent différer.

L'actualité de la sobriété montre que la prise de conscience sur les ressources non infinies de la terre gagne chaque jour du terrain. L'idée d'une régulation de la consommation est moins tabou. Ce changement d'humeur ne signifie pas pour autant une baisse systématique de toutes nos consommations, mais *a minima* cette nouvelle humeur confirme des travaux qui soulignaient qu'au-delà d'un certain niveau de confort, la hausse de la consommation matérielle ne rime pas avec un « plus de bonheur ». On retrouve cette même logique en économie avec le paradoxe d'Easterlin qui souligne qu'au-delà d'un certain seuil de revenu ou du PIB par habitant, le niveau de bonheur n'augmente plus proportionnellement, bien au contraire, au-delà d'un certain palier, il provoque d'autres besoins et désirs, sources potentielles d'anxiétés. L'explication d'une décorrélation entre revenu et bonheur s'explique par notre faculté à apprécier nos revenus non pas d'un point de vue absolu, mais sous un angle relatif. Ce sont les écarts de revenus avec les autres individus qui nous font apprécier les nôtres. Le bonheur n'est pas absolu, il est relatif si l'on suit l'économiste anglais Richard Easterlin qui montre également que des événements épisodiques de fort gain d'argent provoquent un bonheur sur une courte période, mais sur le long terme les individus s'habituent à cette nouvelle situation et construisent d'autres grilles de référentiels en

relation avec ce nouveau niveau de vie. La figure 9 ci-dessous montre la corrélation limitée entre salaire et bien-être.

**Figure 9 : Le paradoxe d’Easterlin**



Source Clark et Senik, 2008

Plusieurs enquêtes semblent montrer un changement de notre rapport à la consommation, une nouvelle humeur. Les baromètres de l’ObSoCo ou celui du CEVIPOF<sup>106</sup> soulignent une certaine désillusion des Français à l’égard de la consommation. Les contreparties à consentir pour se conformer à la société de consommation apparaissent de plus en plus contraignantes, les promesses de la société d’abondance montrent plusieurs signes de faiblesses au point de susciter une certaine méfiance des populations envers un modèle économique libéral (David et David, 2021). À cela s’ajoute une prise de conscience des effets délétères de la société de consommation sur l’environnement et le constat que nous sommes peu à la hauteur en matière de gaspillage, le sentiment que la société de consommation est manipulatrice (Désaunay, 2021).

L’émergence d’un consommer autrement, « consommer moins, mais mieux », renvoie à toute une littérature sur les consommations alternatives, les consommations responsables et

---

<sup>106</sup> Le baromètre de la confiance politique de Sciences Po : <https://www.sciencespo.fr/cevipof/fr/content/le-barometre-de-la-confiance-politique.html>

les résistances à la consommation. Pour Fanny Parise (2022) cette culture de la consommation responsable ou culture de la socio-éco-responsabilité s'oppose en pratique, mais se confond dans l'imaginaire avec le concept de décroissance. Mais le « consommer mieux » pourrait être un échappatoire aux mesures de sobriété (Parise, 2022).

Rappelons que la décroissance prône la réduction de la consommation. Selon Volle qui cite Moati et Desjeux (2022), cette forme de consommation (la consommation responsable) n'est pas à la hauteur de son aura médiatique, elle demeure une pratique peu fréquente. La consommation responsable tourne autour de 1% même si en déclaratif, 35% des répondants aux enquêtes de l'ObSoCo affirment qu'ils y font plus attention. La contrainte de prix est plus forte que l'idéal environnemental. C'est pourquoi la responsabilité du développement durable ne peut incomber aux seuls consommateurs et qu'elle dépend pour une grande part des entreprises, mais c'est là aussi un point limitant. Les motivations qui amorcent ces changements de « déconsommations » sont variées : des consommateurs qui arbitrent leurs consommations selon des critères politiques, moraux ou même de santé en privilégiant l'achat de produits biologiques avec tout un jeu possible de distinction sociale (Özçaglar-Toulouse, 2009 ; Gorge *et al.*, 2014).

Toujours est-il que cette plus grande méfiance vis-à-vis de la société de consommation ne signifie pas systématiquement un passage à l'acte en termes de pratiques sobres. La littérature environnementale souligne l'importance d'imaginer de nouveaux récits (Latour, 2017 ; Morizot, 2020) pour compenser cette société de la consommation et mieux concilier les : « *comportements et l'épanouissement des individus avec l'équilibre global des sociétés, à la fois économique, social et environnemental* » (Désaunay, 2021). Nous avons vu que la croissance de la consommation stagne, elle est loin du niveau de croissance des Trente Glorieuses (1945-1975), pour des raisons à la fois démographiques et de saturation du taux d'équipement des ménages. À cela s'ajoute, à partir des années 1990 des préoccupations croissantes pour les questions environnementales. Près de 26% des Français en 2018 mentionnaient déjà que la préoccupation environnementale<sup>107</sup> était parmi les deux sujets qui

---

<sup>107</sup> L'enquête « Conditions de vie des Français » du CREDOC existe depuis 1978 et porte sur les modes de vie, aspirations et grands courants d'opinions qui traversent la société française. Les points d'enquête cités (interrogation des individus par rapport à leurs deux préoccupations principales de 1991 à 2018) ont été menés en face-à-face.

les préoccupaient le plus, soit une augmentation de près de 14% par rapport à l'année 1991<sup>108</sup> (Blanc *et al.*, 2020).

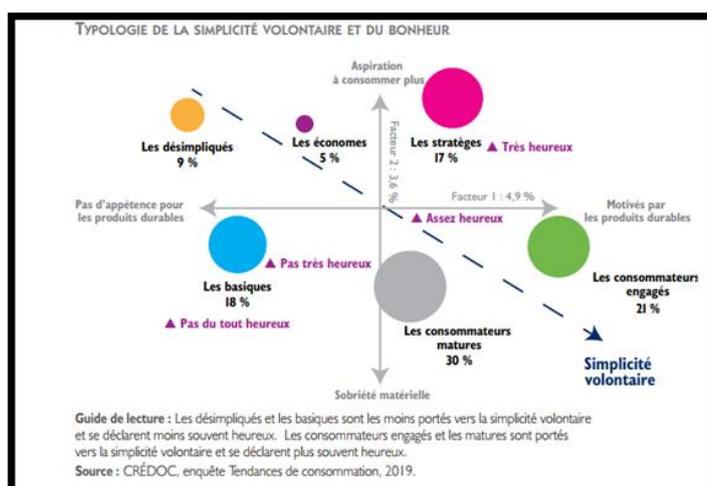
### 2.3.3 Perception du bonheur et de la sobriété

La pratique de la simplicité volontaire est un concept de plus en plus évoqué (*cf.* chapitre 2 : histoire des idées de la sobriété), une conception du bonheur qui repose sur l'adoption de modes de vie plus simple et un rapport au temps pour soi plus ample sans pour autant délaisser les relations sociales. Au moins quatre typologies de simplicité volontaire du point de vue de la consommation (Cordeau et Dubé, 2008) peuvent être discernées :

1. Achats réfléchis en vue de diminuer sa consommation
2. La volonté d'être autosuffisant
3. Moins d'importance accordée à la possession
4. Attention portée à la protection de l'environnement

La figure 10 ci-dessous montre des tendances de la consommation selon une enquête CREDOC de 2019.

**Figure 10** : Typologie de la simplicité volontaire et du bonheur

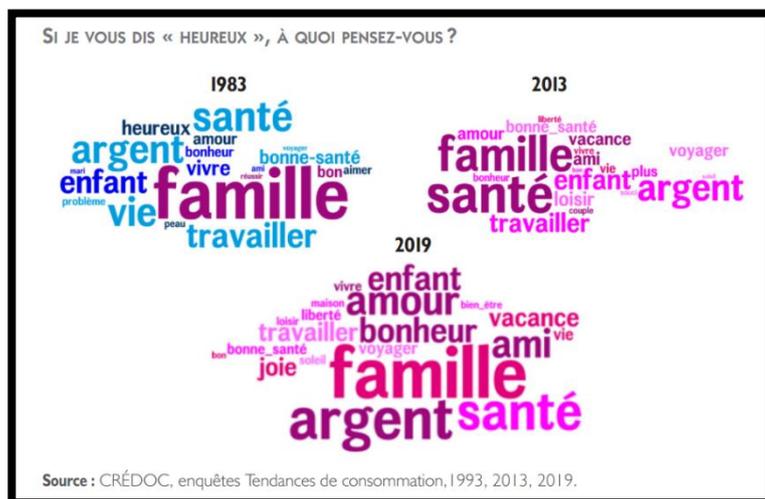


<sup>108</sup> Mise en place à partir de 1992, l'enquête « Tendances de consommation » du CREDOC analyse chaque année les arbitrages de consommation, les critères d'achat et les choix environnementaux des Français. Les deux points d'enquête cités de Tendances de consommation (en 2018 et 2019) ont été menés par téléphone.

Selon une enquête du CREDOC de 2010 et 2019, 76% des Français affirment que l’usage d’un produit est plus important que sa possession, serait-ce le signe d’une forme de remise en cause d’une société trop matérialiste ? Au point que 34% affirment être totalement en désaccord avec le fait d’acheter de nouveaux produits quand des produits plus anciens sont encore utilisables et 24% se disent totalement en désaccord avec la vision selon laquelle l’abondance matérielle est très importante au bonheur humain.<sup>109</sup>

À la question « Si je vous dis “être heureux”, à quoi pensez-vous ? », l’évolution des réponses recueillies en 1993, 2013 et 2019 montre que les concepts de « famille », « argent », « santé », « amour », « travail » se répètent d’année en année, mais en 2019 la réussite professionnelle et l’ascension hiérarchique sont moins citées au détriment des « vacances », « loisirs », « bien-être », « calme », « détente » qui eux ne cessent de progresser depuis 1993. La figure 11 ci-dessous illustre selon le CREDOC l’évolution des occurrences de mots clés : santé, famille, argent, etc. sur les périodes, 1993, 2013, 2019.

**Figure 11 :** Associations avec les mots « heureux »



<sup>109</sup> Chiffres issus de l’enquête « Tendances de consommation » du CREDOC réalisée du 21 au 28 juin 2019 en ligne, auprès d’un échantillon de mille cinq cents personnes âgées de 18 ans et plus représentatif de la population française.

Un dernier sondage IFOP<sup>110</sup> 2023 appuie cette tendance de fond en révélant que 58% des Français considèrent le travail avant tout comme une contrainte nécessaire soit une hausse de 9% en comparaison de 2006. Un sondage IFOP de 2022 montrait une érosion de près de trente-six points (24% à 60%) en trente ans de l'importance du travail dans la vie des Français.

Dans cette même enquête du CREDOC, à partir de 2013, la notion de bonheur est associée de façon significative à de nouveaux mots : « sain », « nourriture », « air pur », « forêt », « verdure », « randonnées », « zen », « plénitude », « douceur ». En un mot, une hausse des valeurs liées à un mode de vie sain au contact de la nature et un recentrage sur les relations sociales. Peut-on conclure à une montée de nouvelles valeurs postmatérialistes qui tourneraient autour du bien-être et d'une plus grande maîtrise de sa vie ?

Le désir de consommer demeure bien présent dans une partie de la population française (Blanc *et al.*, 2020) avec des disparités importantes selon les classes d'âge. L'encadré 8 ci-dessous associe la sobriété à un nouveau luxe.

#### **Encadré 8 : Sobriété, consommation et bonheur**

##### **La sobriété dans la consommation est-elle un nouveau luxe ?**

Les travaux du CREDOC montrent depuis une dizaine d'années une notion de bonheur qui évolue, une envie de moins et mieux consommer (plutôt chez les plus diplômés), une hausse des valeurs liées à un mode de vie sain et un recentrage sur les relations sociales. Le bonheur est toujours très dépendant de l'aisance financière, mais il est moins centré sur la consommation, la possession, mais plus sur la façon d'être. Peut-être les premiers moments du changement de statut symbolique de la notion de sobriété.

Ces nouvelles valeurs postmatérialistes tournent autour du bien-être, d'une reconnexion avec la nature et de la maîtrise de sa vie, thème récurrent que nous retrouverons dans nos enquêtes à travers la volonté de télétravailleurs urbains de maîtriser leur temps et leurs modes de vie.

---

<sup>110</sup>Sondage IFOP 2023 : <https://www.ifop.com/publication/le-rapport-au-travail-des-francais/>

## Synthèse de la première partie

Cette première partie, qui constituait le cadre théorique de notre travail, nous a permis d'avoir une vue d'ensemble sur trois thèmes qui constituent les conditions de possibilités « d'être au monde » des digitaux néo-ruraux : le télétravail, les migrations urbaines et le rapport à la consommation.

Le chapitre 1 a montré la formation de la figure du *digital-néo-rural* issue de l'émergence de deux phénomènes sociaux relativement récents : une démocratisation du télétravail et des migrations urbaines qui se différencient des vagues précédentes. Le télétravail est ressorti comme un dispositif perçu positivement par les salariés au point de le considérer comme un privilège (sentiment de liberté, gestion de son temps, fort degré de satisfaction) qui induit la possibilité d'accepter des baisses de salaires et/ou d'investir une partie de son temps de transport dans sa journée de travail. La qualité du logement et sa fréquence conditionnent sa perception. Les pouvoirs public envisagent le télétravail comme un outil de gestion et d'aménagement du territoire mais aussi comme un arsenal de réduction des GES. Ce travail en distanciel reste fortement plébiscité par les salariés.

L'attractivité du territoire dépend de ses aménités permanentes ou temporaires. Les Français décrivent la représentation de leurs idéaux de vie à travers l'accès à une maison individuelle à la campagne et/ou en dehors des grands centres urbains. Pourtant, la grande majorité des migrations urbaines en France se concentrent dans des zones périurbaines essentiellement pour des contraintes de coûts du logement : l'état des lieux des soldes migratoires ne rend pas toujours compte des aspirations des individus. Le télétravail pourrait dépasser ces contraintes économiques en déplaçant les lieux de résidences et en offrant à une frange des salariés la possibilité d'accéder à une maison individuelle avec un jardin puisque cela correspond aux aspirations d'un grand nombre de Français.

Le chapitre 2 s'est constitué depuis une revue de littérature détaillée sur la notion de sobriété en philosophie notamment. Un concept qui monte en puissance dans plusieurs disciplines et récemment dans celles des sciences de gestion. L'approche historique a montré qu'un des sens de la sobriété était cette capacité à choisir et/ou à renoncer. Une revue de littérature approfondie sur les termes de sobriété et *sufficiency* a souligné que le concept présente une force d'inspiration mais que son opérationnalité n'est pas encore à la hauteur des enjeux du

moment malgré les efforts du marketing pour s'approprier le concept. La consommation a été instruite en faisant un état des lieux des diverses formes de résistance du consommateur. En dernier point nous nous sommes appuyés sur plusieurs enquêtes pour tenter de sonder la perception du bien-être et les représentations d'une vie heureuse. La notion de déconsommation connexe à celle de sobriété a été investiguée, elle serait déjà en route si l'on s'en réfère à ce qui pourrait être le « peak stuff » ou « pic d'objets » qui pourrait ouvrir la voie vers d'autres imaginaires moins matériels ?

<b>PARTIE 1</b>	<b>CADRE THEORIQUE</b>
Chapitre 1	La constitution de la figure du digital-néo-rural au carrefour du télétravail et des migrations urbaines en ruralité
Chapitre 2	La résurgence de la notion de sobriété dans le champ des idées et de la consommation

<b>PARTIE 2</b>	<b>METHODOLOGIE</b>
<b>Chapitre 3</b>	<b>Enquête de terrain et récit de vie auprès des digitaux-néo-ruraux</b>

<b>PARTIE 3</b>	<b>LES RESULTATS</b>
Chapitre 4	Facteurs déclenchant les migrations urbaines des télétravailleurs et leurs motivations
Chapitre 5	L'effet débord ou la transition vers un mode de vie plus sobre
Chapitre 6	Les pratiques alimentaires révélatrices d'un rapport à la sobriété et au territoire
Chapitre 7	Les consommations culturelles et de loisirs : un temps reconquis
<b>PARTIE 4</b>	<b>DISCUSSION</b>
Chapitre 8	Discussion théorique
Chapitre 9	Implications managériales

## 2. MÉTHODOLOGIE

---

### Introduction de la deuxième partie

Le cadre théorique, qui constitue la première partie de notre travail, nous a permis de présenter un panorama et un état de l'art sur la notion de sobriété ainsi que les moments auxquels sont confrontés les digitaux-néo-ruraux : le télétravail, les migrations urbaines, la consommation.

Des thématiques autour de la qualité de vie ont été soulevées depuis les modalités du télétravail, des migrations urbaines et de la sobriété que les enquêtes devront confirmer. Le chapitre dédié aux résistances à la consommation a montré la multiplicité des formes de résistances et comment pour certaines d'entre elles, elles pouvaient se former par opposition depuis le constat d'une « dissonance », c'est-à-dire un écart entre les représentations de la situation et les principes moraux acquis. Afin d'avancer dans la compréhension du mode de vie des *digitaux-néo-ruraux*, notre recherche s'intéresse à sa dimension culturelle : nous cherchons à comprendre les significations que les *digitaux-néo-ruraux* donnent à leurs pratiques ainsi que leur rapport à de nouveaux modes de vie qui façonnent d'autres représentations des idéaux de vie.

Notre présentons dans cette partie 2, la méthodologie qui vise à atteindre ces objectifs. Le chapitre 3 précisera notre positionnement épistémologique et la conduite de notre recherche. Notre approche est ancrée dans le courant de la *Consumer Culture Theory*, depuis un dispositif de type ethnographique fondé sur la méthode des récits de vie. Nous présenterons notre méthode biographique avec une approche interprétativiste.

Nos enquêtes interviennent à un moment où il est difficile de mesurer précisément l'ampleur des migrations urbaines (tous ces migrants ne sont pas des télétravailleurs) depuis 2020 tant que les données de l'INSEE ne seront pas publiées. Une fois accessible, ces données ne permettront pas toujours de distinguer entre résidences principales et secondaires là où vivent vraiment ces résidents. En effet, nombre de Parisiens passent plus de jours à l'année dans leurs résidences secondaires sans toutefois en faire leur résidence principale. Pour éviter

ce type de biais, nous avons ciblé uniquement les télétravailleurs mono-résidence, limitant par la même occasion les télétravailleurs avec des hauts revenus. Principe qui nous a semblé intéressant pour ne pas réduire notre enquête à une « élite salariale » et ouvrir à une plus large population.

Notre travail de terrain s'est concentré sur le chemin de vie de télétravailleurs urbains qui se sont installés dans des territoires ruraux. Notre démarche ne consiste pas à quantifier la sobriété du télétravail, mais à étudier le rapport subjectif à la consommation et à la représentation des idéaux de vie de ces télétravailleurs qui s'établissent dans des territoires ruraux. Nous cherchons à savoir en quoi les migrations urbaines de télétravailleurs en ruralité seraient instructives pour penser à nouveaux frais les pratiques de la sobriété depuis un télétravail permettant d'envisager une séparation entre lieu de résidence et lieu professionnel. À travers nos enquêtes nous essayons de prendre la mesure de ces premiers changements d'humeur d'une société confrontée brutalement à la question environnementale dans un contexte postpandémique Covid-19. Le changement du paysage du travail et la cartographie de l'évolution des migrations territoriales sont ces premiers frémissements ou ce point de bascule d'un phénomène social qui pourrait s'installer durablement.

## CHAPITRE 3 : ENQUÊTE DE TERRAIN ET RÉCIT DE VIE AUPRÈS DES DIGITAUX-NÉO-RURAUX

Face à un phénomène social récent : l'essor du télétravail et la possibilité pour une frange des télétravailleurs de choisir leur lieu de résidence, nous avons voulu comprendre et décrire leurs nouveaux modes de vie, leurs rapports à la consommation, la représentation et/ou les imaginaires de leurs idéaux de vie. Dans l'encadré 9, nous précisons le choix de notre échantillon.

**Encadré 9** : La population des *digitaux-néo-ruraux*

### **Pourquoi avoir choisi la population des digitaux-néo-ruraux ?**

Nous avons choisi cette population de « digitaux néo-ruraux » pour plusieurs raisons : ils ne sont pas a priori militants de la sobriété avec un discours construit et intériorisé sur la décroissance. Ils caractérisent une tendance sociale de la société française qui préfigure de nouveaux comportements de consommation. Ils sont marqués par une ambivalence : des pratiques plus sobres au contact de la ruralité et en même temps un usage du numérique qui les maintient en connexion avec un environnement de consommation.

Dans ce chapitre nous présentons notre démarche de recherche (3.1), les modalités de terrain (3.2), la constitution de notre échantillon (3.3) et la méthode d'analyse de nos données (3.4).

### **3.1 Une approche interprétativiste fondée sur l'enquête de terrain et la méthode biographique**

Dans cette sous partie nous précisons notre positionnement épistémologique fondée sur une approche interprétativiste (3.1.1). Cette recherche repose sur une enquête de terrain ( 3.1.2) et une méthode biographique (3.1.3).

#### **3.1.1 Positionnement épistémologique : L'approche interprétative**

Nous nous positionnons dans une perspective interprétative, c'est-à-dire l'adoption d'une ontologie relativiste et une épistémologie antipositiviste (Giordano, 2003). Nous cherchons à accéder aux représentations des enquêtés et à découvrir les significations de leurs nouveaux modes de vie construits localement, individuellement et collectivement. Nous avons choisi de mettre en œuvre une approche interprétativiste qui permet d'aller au-delà du recueil des faits. Elle permet de s'intéresser à l'interprétation que font les acteurs des faits et qui intègrent leur situation de vie professionnelle et privée. Dans le cadre d'une perspective interprétativiste, les « biais » des répondants, c'est-à-dire leurs points de vue interprétatifs sur un sujet, ne sont plus vraiment un obstacle ou un problème à résoudre, ces biais deviennent un des objets de la recherche. Notre prémisse de départ avant de démarrer l'enquête est de poser comme principe qu'il n'y a pas de réalité objective mais plusieurs réalités construites socialement et c'est l'ensemble de ces réalités qu'il faut découvrir.

#### **3.1.2 Une « approche ethnographique » adaptée à la situation**

L'enquête qualitative de type « ethnographique » s'est imposée à nous. Cela signifie que nous avons déployé un dispositif pour réduire les écarts entre ce que les enquêtés « disent, pensent et font ». Trois verbes d'action inscrits en lettres majuscules dans tous les petits carnets des ethnologues dans la filiation des pères de l'anthropologie moderne. La première grande « observation participante », *Les Argonautes du Pacifique occidental* (Malinowski, 1922) et en 1926, *Manuel d'ethnographie* (Mauss, 1967). L'idée fondatrice qui en ressort est de ne pas privilégier l'évidence, mais de scruter les zones d'ombre. Accorder une importance à l'insignifiant, au marginal, à l'infiniment petit pour tenter de percer le mystère de la totalité. S'appuyer sur l'apparemment anodin pour saisir des comportements et pratiques sociales

(Moussaoui, 2012). Ces écarts entre penser, dire et faire ont une valeur interprétative, ils sont à voir comme : « *des contraintes matérielles, sociales et symboliques qui organisent les décisions des acteurs sociaux* » (Desjeux, 2019). Par conséquent, saisir et accepter la distinction entre pratiques et représentations demeure fondamental pour comprendre d'une part qu'une représentation fixe seulement un cadre des possibles, des souhaits, des envies, mais ne permet en rien de prévoir des pratiques réelles. Nous abordons l'enquête en ayant à l'esprit que : « *la représentation est le plus souvent explicative du passage à l'action que du contenu et du résultat de l'action* » (Desjeux, 2019). C'est pourquoi il semble difficile de postuler une rationalité *a priori* des acteurs alors que nous pourrions davantage postuler une rationalité situationnelle. L'encadré 10 ci-dessous décrit quelques aléas de terrain.

#### **Encadré 10 : Les dessous de l'enquête terrain**

##### **Les « aléas du terrain » à domicile**

À Sainte-Colombe-Septveilles, Alexandra et son compagnon m'accueillent avec un berger allemand imposant, j'apprendrai plus tard qu'il y en a un second. Je contiens une certaine appréhension tant l'animal est impressionnant, après m'avoir aboyé dessus, maintenant il me lèche et je dois faire bonne figure en surmontant ma peur et montrer mon amour des animaux domestiques. Le couple cherchait une maison attenante à une forêt pour se laisser la possibilité de faire de longues promenades avec les chiens.

Une autre fois en Vendée, j'ai pour consigne de rester dans mon véhicule, le temps que la propriétaire enferme un molosse allemand dans son garage. Elle vient alors me chercher et m'invite à sortir de la voiture : « *Il n'est vraiment pas méchant, mais on ne sait jamais si jamais vous avez peur des chiens, il peut le sentir...* »

L'encadré 11 ci-dessous présente une des facettes ethnographiques de notre approche du terrain.

**Encadré 11 : Une observation participante**

**Immersion dans le village de Tourouvre**

Une phase d'immersion de trois semaines a été réalisée dans le petit village de Tourouvre dans le Perche en mai 2022 pour mieux comprendre la dynamique du télétravail sur un territoire. Ces semaines ont été mises à profit pour rencontrer le maire de Bellême, le responsable d'un centre de télétravail local et les commerçants et producteurs de la région pour s'imprégner du mode de vie rural et de la façon de penser des autochtones. J'ai été hébergé pendant trois semaines dans un petit hôtel en face de la mairie (le seul hôtel du village) où j'ai vécu comme un habitant de Tourouvre. Un repas sur deux environ était pris dans le petit restaurant de cet hôtel, les autres dans ma chambre et très ponctuellement dans la ville attenante de Mortagne au Perche. J'ai fréquenté assidûment les deux bars de Tourouvre. Espace privilégié pour prendre la température du village et s'imprégner des codes sociaux locaux. Quasiment tous les commerçants du village ont été fréquentés (charcuterie, bars tabac, épicerie, supermarché).

L'encadré 12 ci-dessous décrit un terrain singulier à une centaine de kilomètres de Paris.

### **Encadré 12 : Description de terrain**

#### **Sainte-Colombe-Septveilles ou le « chacun chez soi »**

Sainte-Colombe-Septveilles, un douze juillet 2022, le train s'arrête après 45 minutes de trajet depuis la gare de l'Est à Paris. En sortant de la halte ferroviaire, je croise plusieurs belles maisons en pierre, disséminées le long de l'unique chemin qui mène à mon rendez-vous. Une succession de jardins parfaitement entretenus, un véritable concours floral, avec à l'avant des maisons des haies bien taillées. Sainte-Colombe-Septveilles, en Seine-et-Marne est présentée sur le site Wikipédia comme une étape ferroviaire créé en 1858, la commune compte près de 1826 habitants, sa population est en pleine croissance avec de jeunes couples d'Île-de-France qui viennent s'y installer. Le village laisse une impression de décors cinématographiques, un « beau village », mais pas un seul commerce à la ronde, j'apprendrai plus tard qu'il y a encore quelques années, c'était un petit bourg de retraités locaux et de Parisiens. Arrivé en avance, au rendez-vous fixé en début d'après-midi, je fais le tour du village sous une chaleur harassante, et je trouve enfin un coin d'ombre près du cimetière attenant à la vieille église du village dont la porte est fermée. Peut-être des pièces iconographiques de valeur à l'intérieur ? Le calme qui se dégage de ce bourg est saisissant, pas une âme rencontrée depuis la bonne vingtaine de minutes que je me traîne hormis quelques aboiements de chiens qui gardent jalousement la propriété de leurs maîtres. Il se dégage une impression de facticité, une certaine tristesse liée à l'absence de tout lieu de vies et commerces. Tout est esthétique, des maisons aux jardins dans une surenchère de fleurs qui ressortent des gazons bien arasés et des taillis coupés au millimètre. Tel semble être le prix à payer pour bénéficier de logements abordables et au diable la vie sociale, c'est le chacun chez soi.

### 3.1.3 La méthode biographique fondée sur les récits de vie

Nous avons privilégié la méthode biographique (cf Giordano, 2003) : des « entretiens in situ et une approche interprétative fondée sur la méthode biographique des récits de vie ».

Ce dispositif favorise la mise à jour des dimensions sociosymboliques des transformations. Nous avons installé un cadre favorisant la narration de sa propre « théorie » des événements survenus : « *La personne qui se raconte met « en intrigue », comme dirait Ricoeur, de multiples territoires identitaires à partir desquels elle agit et se définit comme gestionnaire* » (Giordano, 2003). Nos récits de vie répondent au cahier des charges mentionné ci-dessous dans l'encadré 13.

#### **Encadré 13 : Définition du récit de vie**

##### **La conception réaliste des récits de vie de Daniel Bertaux**

*« Le récit de vie est un discours narratif dans lequel une histoire « réelle » est improvisée au cours d'une relation dialogique. Le travail du chercheur consiste à faire l'analyse objective des significations qui sont pertinentes pour son objet. C'est la sommation des récurrences dans les différents parcours de vie qui fonde la cohérence des hypothèses ou des modèles qui s'en dégagent » (Bertaux, 1997).*

La méthode biographique questionne plus particulièrement le statut épistémologique et théorique des connaissances recueillies. D'où l'importance que nous avons tenté d'accorder à la mise en œuvre des liens entre le « narrataire » et le « narrateur » en étant conscient de points de dysfonctionnements que la littérature sur la méthode biographique relève (cf Giordano, 2003) : être attentif par exemple à la façon dont l'intention de connaissance du chercheur peut orienter le témoignage de son interlocuteur. Les sociologues disent qu'il faut veiller à ne pas faire d'imposition de problématique. La relation entre l'enquêté et l'enquêteur varie le plus souvent en fonction des étapes de l'avancement de l'entretien. Au début de la narration du récit de vie, dans la phase d'exploration, nous avons laissé une grande place au narrateur, nous l'avons écouté et quasiment jamais interrompu. Au bout d'un certain temps entre quarante-cinq minutes et une heure trente, à partir du moment où se dégageaient des pistes de réflexion, nous avons testé quelques intuitions analytiques. Mais nous savions que, quand le niveau de saturation d'information est atteint, il y a un risque à

orienter davantage le déroulement de l'entretien en fonction de la vision que le chercheur est en train de construire. Plus précisément, en ce qui concerne les récits de pratiques, pas pour les récits de vie, il se produit une forme de co-construction entre le narrataire et le narrateur. Cette alchimie entre narrataire et narrateur reste en partie mystérieuse tant est grande la variation des narrataires mais quelques éléments de cette relation sont connus. Les interactions entre narrataire et narrateur reposent sur l'usage de codes sociaux et conversationnels (Giordano, 2013). D'où l'importance de savoir bien les utiliser dès les premiers moments de la rencontre. Au fil de l'entretien une démarche affective va s'installer qui est fondamentale dans la mesure où elle est au cœur de la méthode biographique. Certaines personnes se confient plus facilement que d'autres en fonction d'éventuelles affinités qu'elles peuvent trouver auprès du chercheur. Tout l'art du chercheur sera de mettre le narrateur dans les meilleures conditions pour parler sans que l'interaction ne devienne instrumentale. Toutefois, la relation entre narrataire et narrateur demeure difficilement parfaitement contrôlable sur la durée. D'où notre habitude durant ces entretiens enregistrés, de prendre quelques notes d'observations sur les réactions, et d'observer le langage gestuel de nos enquêtés. Nous avons pour habitude aussi de couper l'enregistrement vers la fin pour donner une autre impulsion, la production de « off », une parole peut-être un peu plus libérée car non enregistrée.

D'un point de vue épistémologique la méthode des récits soulève un certain nombre de réflexions. Le sujet qui se raconte devient un expert et il peut remettre en question le savoir et les résultats du chercheur. Tout l'enjeu réside alors dans la capacité du chercheur à gérer la transformation de données construites subjectivement en savoir disciplinaire objectif. On peut également se demander, comment à partir du discours d'un individu accéder à une réalité ? Cette réalité constitue le sujet mais le dépasse aussi dans la mesure où il ne maîtrise pas tous les paramètres de son environnement. La méthode biographique ouvre l'accès à la conscience discursive de l'individu qui se dévoile à l'aide de représentations intimes. D'un point de vue ontologique, l'essence de la biographie montre la reconnaissance de la capacité d'action de l'individu dans son milieu. Elle installe un cadre et une scénographie autour de sa personne. Nous ajouterons depuis notre expérience de terrain que la méthode biographique des récits de vie met le sujet dans de bonnes conditions matérielles et psychologiques pour se livrer, il fait la narration de sa vie et l'enquêteur s'intéresse à sa vie.

Une des difficultés de la méthode réside dans la réinterprétation des histoires, à cheval entre la réalité et la fiction. Y a-t-il une vérité du récit et recherche-t-on coûte que coûte une vérité ? L'anthropologue Claude Lévi-Strauss (1964) dans sa tétralogie des *Mythologiques* relate le foisonnement des versions de la « Révolution française » quand on demande aux Français de la raconter. Malgré le nombre de variantes, des éléments communs se détachent, des moments clés, au point de constituer le mythe de la nation Française. Par conséquent, l'enjeu des récits de vie réside davantage dans l'articulation entre subjectivité et objectivité. La méthode biographique mise en place pour « les récits de pratiques », montre un espace d'identification et de constructions identitaires, constitutifs et constitués qui s'étend de la sphère sociale à la vie professionnelle. L'encadré 14 ci-dessous éclaire la notion de subjectivité dans le récit de vie.

#### **Encadré 14 : Récit de vie et subjectivité**

##### **La subjectivité assumée du récit de vie**

Il ne faudrait pas congédier « le récit de vie » sous prétexte qu'il contiendrait une part de subjectivité, voire d'affabulations, point largement commenté dans la littérature du recueil des mythes en anthropologie (Lévi-Strauss, 1964), mais plutôt tenter de comprendre et d'analyser les articulations entre subjectivité et objectivité.

Pour Rita Atkinson (2002), la narration des histoires de nos vies est un élément fondamental et constitutif de notre nature au point que nous n'en avons plus conscience, nous parlons et pensons principalement sous la forme d'histoires. Plus précisément *les récits de vie* couramment utilisés dans plusieurs champs disciplinaires sont à comprendre comme des méthodes de recherche qualitatives qui visent à recueillir et à rassembler des informations sur l'essence narrative subjective de la vie des individus, pratiques également utilisées en psychologie et popularisées par Sigmund Freud avec l'interprétation psychanalytique.

## 3.2 Les modalités de notre enquête de terrain

### 3.2.1 Archéologie de la thèse

Nous n'avons pas retenu l'ensemble des enquêtes que nous avons menées durant ces trois années dans la mesure où notre sujet de thèse s'est affiné et précisé durant les deux premières années. Initialement, nous avons enquêté également sur le ressenti d'individus exposés à des catastrophes écologiques, inondation de la vallée de la Royat en 2020 et sur la commune de Biot en 2015. Ces événements révélaient ponctuellement des changements de vie contraints et des sobriétés non choisies liées à des postures d'adaptation face à des catastrophes climatiques. Nous avons interrogé près de vingt citoyens soit près de mille pages de retranscription que nous avons décidé de ne pas retenir. Nous avons conservé de ces enquêtes l'idée du changement structurel de la consommation selon ses modes de vie. Ces enquêtes de terrain nous ont donné l'idée de nous intéresser à des citoyens plus ordinaires, des individus choisissant librement un autre mode de vie sans contrainte : *les digitaux-néo-ruraux*.

Ces données collectées mais non utilisées nous ont permis d'affûter, et de tester plusieurs techniques pour sélectionner en fin de compte la méthode du récit de vie complétée par des questions un peu plus orientées pour favoriser l'émergence de récits de pratiques.

### 3.2.2 Mobilisation de l'enquête qualitative

Nous avons privilégié l'enquête qualitative car elle est identifiée comme étant au plus près des acteurs et du terrain. L'enquête qualitative favorise la mise à jour, de faits, de phénomènes sociaux émergents, de signaux faibles qu'une approche quantitative aurait du mal à saisir (Desjeux, Alami et Garabuau-Moussaoui, 2019). Nous nous sommes efforcés de créer un climat propice pour partager un déjeuner ou un moment de collation sans toujours enregistrer la conversation afin de recueillir un moment d'échanges plus informels. Là encore, notre objectif était de s'assurer de la plus petite distorsion entre ce que les enquêtés « pensent, font et disent ». Il est difficile de savoir dans quelle mesure nous avons réussi, mais il nous semble légitime de penser que ce moment d'échange autour d'un déjeuner et/ou d'une collation crée une autre intimité propice à inviter l'enquêté à se livrer avec moins de

retenues et de calculs. Dans cette rencontre physique avec l'enquêté, dans cette proximité et promiscuité physique, il y a confrontation de deux visages. Sans aller jusqu'à dire que ce visage serait la découverte d'une autre altérité pour reprendre le concept du philosophe Emmanuel Levinas, il y a eu des moments où ces visages d'enquêtés se sont imposés à moi et m'ont parlé en questionnant des stéréotypes, des façons de penser qui m'habitaient. Ces visages rencontrés m'ont comme enjoint sans que je puisse me dérober à leur appel et à leur égard, pour rendre compte d'une « vérité », d'un témoignage : un « égoïsme du moi » qui a été bousculé pour reprendre l'expression de Lévinas. En résumé, nous avons essayé d'aller au-delà de la seule prise en compte d'une narration pour saisir davantage une « autre façon de penser » de nos interlocuteurs quitte à être bousculé dans nos certitudes ou nos schémas théoriques.

### **3.2.3 Mobilisation des récits de vie**

Notre recherche a mobilisé deux techniques de recueil : les récits de vie qui à leur issue ont été complétés par des récits pratiques ou « récits de vie occupationnelle » (questions semi-directives pour comprendre certaines pratiques). Nous nous sommes intéressés à une partie du vécu du sujet correspondant à une pratique sociale : la façon de consommer en ruralité, la façon de télétravailler...

Nous avons effectué plusieurs prises photographiques des lieux et pratiques observées. Nous considérons notre observation comme un « jeu d'échelles » (Desjeux, Alami et Garabuaou-Moussaoui, 2019), c'est-à-dire, partir du micro pour ensuite aller vers le macro. Dispositif que l'on pourrait illustrer par la métaphore du microscope qui agrandit au fur et à mesure le champ d'observation (Moussaoui, 2012). Cette phase d'observation est cruciale, il s'agit durant ces moments en tête à tête avec l'interviewé de mettre en place les conditions matérielles pour une compréhension de l'autre dans le partage d'une condition commune. Nous précisons dans l'encadré 15 ci-dessous notre posture vis-à-vis de l'enquête.

### Encadré 15 : Posture de l'enquêteur

#### **Ma posture et l'enquête**

Le principe d'observer est à comprendre au sens de respecter, se conformer à des règles telles que l'absence de jugement car le réel se construit par ceux qui le produisent et le narrent. Les moments de silence ne sont pas proscrits, bien au contraire. Ma proximité avec les *digitaux-néo-ruraux* est contrastée. Dans une posture réflexive, j'utilise ici le « je », pour préciser que je suis moi-même un télétravailleur, cela m'a aidé, me semble-t-il, à comprendre leurs façons de penser. Toutefois le fait que je télétravaille et habite en ville a permis de garder une certaine distance avec mes enquêtés et de limiter les effets d'une expérience personnelle qui aurait pu interférer avec l'enquête.

Cette mise à distance tient une place particulière dans les enquêtes ethnographiques dans la mesure où être trop familier avec un terrain peut altérer la prise de distance nécessaire, c'est pourquoi il est recommandé de s'éloigner et/ou de se couper de son monde familier pour faciliter la suspension du jugement (Moussaoui, 2012). Étudier ces télétravailleurs en ruralité a constitué un certain exotisme propice à la suspension de préjugés et/ou d'idées établies.

Toutes ces approches de terrain (récits de vie, reportages photographiques, enregistrements, prises de notes) ont nécessité par la suite un long travail de description-interprétation en prêtant attention à des détails pouvant être perçus comme peu significatifs : « *la complexité des pratiques sociales les plus ordinaires des enquêtés, celles qui vont tellement de soi qu'elles finissent par passer inaperçues, celles qu'on croit "naturelles" parce qu'elles ont été naturalisées par l'ordre* (Beaud et Weber, 1997).

Les entretiens enregistrés ont tous été retranscrits et représentent une moyenne de 40 à 60 pages par participant. Des retranscriptions qui ont ensuite été analysées selon une méthodologie que nous précisons un peu plus loin dans ce chapitre.

#### **3.2.4 Le déroulement de l'entretien**

Comment se déroule l'entretien au sein du logement des *digitaux-néo-ruraux* ?

Nous expliquons à chacun de nos enquêtés le cadre et les objectifs de cette étude, c'est le premier moment pour faire connaissance, c'est une discussion à bâtons rompus. L'autorisation d'enregistrement est demandée. Je joue avec des moments où je coupe

l'enregistrement pour récupérer des moments qui me semblent plus intimistes. Il faut s'adapter à chaque situation et savoir improviser comme l'explique l'encadré 16 ci-dessous.

### **Encadré 16 : Savoir improviser**

#### **L'art de l'improvisation de l'enquêteur**

L'enquête qualitative requiert des capacités d'improvisation. La démarche est inductive, elle consiste en une exploration du réel sans poser au préalable d'hypothèses, l'enquêteur doit se laisser guider par l'enquête, il doit mettre de côté tous ses présupposés et suspendre son jugement (époque<sup>111</sup>). Cette disposition d'esprit réclame une certaine souplesse comme changer ses questions en fonction de la situation et du profil de l'enquêté. Comme le soulignent Laburthe-Tolra et Warnier, (1993) : « *la recherche ethno-anthropologique reste, et restera longtemps, de l'ordre de l'artisanat, et même du bricolage savant* ».

Je demande ensuite vers la fin du récit de vie, à chacun de mes enquêtés, de me montrer la pièce où il télétravaille. C'est l'autre étape du récit de vie qui passe en mode récit des pratiques. Nous réalisons une partie des échanges au sein de cet espace, pour s'en imprégner et ressentir : visuellement (quelle vue a-t-on depuis cette pièce ?), olfactivement (l'odeur du café, du jardin ou autres ?) auditivement (les sons extérieurs : chants d'oiseaux, bruits divers) ces moments de vie professionnelles. À noter qu'aucun des *digitaux néo-ruraux* ne travaille en musique et/ou en écoutant la radio ou la télévision.

La discussion se poursuit tandis que notre enquêté s'assoit à son bureau et mime l'exécution de son activité pour accéder cette fois-ci à une dimension plus kinesthésique. Le télétravailleur m'indique où et quand il fait des pauses dans la journée et nous nous y rendons, dans le salon et/ou le jardin. Le télétravailleur me fait visiter son domicile et son jardin, on sent l'odeur de l'herbe, du vent, on peut toucher quelques arbres ou plantes, discuter du potager et/ou du jardin. Ces télétravailleurs redécouvrent des sens un peu endormis, l'odorat, le toucher, au contact de la nature...

---

<sup>111</sup> Au sens du philosophe Husserl, et en psychanalyse, l'action de suspendre son jugement et de s'en remettre au fait d'un point de vue purement phénoménologique, c'est-à-dire tels qu'ils apparaissent.

Des photos sont prises de l'habitat en extérieur et en intérieur, en particulier là où les pièces sont dédiées au télétravail, mais aussi les autres pièces de vie ainsi que le jardin en distinguant le jardin décoratif du potager. La chambre à coucher du ménage n'est pas photographiée afin de respecter une certaine intimité. La totalité des télétravailleurs que nous avons rencontrés avait une pièce de leur logement dédiée à leur activité professionnelle.

Souvent ex-Parisiens ou banlieusards, à l'unanimité, ils jubilent à l'idée de me raconter cette vie révolue, ponctuée par le métro, le RER ou la voiture. La règle du récit de vie que j'annonce est assez simple. Je demande à mes enquêtés de me raconter leurs parcours de vie et pourquoi et comment ils se retrouvent à habiter à la campagne. Notre démarche vise à mettre en place les conditions matérielles et psychologiques qui favorisent ce moment où l'enquêté doit se remémorer son vécu dans le cadre d'une interaction sociale entre l'enquêteur et le narrateur.

Toujours est-il, qu'il est impossible d'anticiper ce que sera un dialogue sous la forme d'un « récit de vie ». Par conséquent, l'enquêteur doit conserver suffisamment de flexibilité pour comprendre et entendre ces récits sans jugement et accepter l'irruption de thèmes ou points de vue pas forcément en ligne avec ceux qu'ils avaient imaginés. Ainsi le poids des questions matérielles avait été largement sous-estimé de mon côté à l'entame de ce travail. Je n'imaginai pas que la recherche de la « bonne affaire immobilière » pouvait être un élément central des migrations urbaines des télétravailleurs. Autre point en faveur du « récit de vie », il permet à l'enquêteur d'observer en toute tranquillité tout le non-verbal et la gestuelle de l'enquêté. Il faut alors noter ces moments où le *body langage* ou langage du corps, semble moins en phase avec la narration. Il faut consigner ces moments de tensions et/ou ces crispations du corps, du visage. Cette méthode des récits de vie facilite le recueil et le rassemblement d'informations que nous saisissons comme une essence narrative subjective de la vie des individus.

### 3.3 Typologie des enquêtes et constitution des échantillons

Nos deux enquêtes qualitatives se sont déroulées en mai 2021 et juillet 2022 auprès de dix-sept télétravailleurs répartis sur différentes régions rurales en France. Nous avons également interrogé quatre acteurs du monde rural et professionnel : maire, restaurateur/hôtelier, responsable d'un centre de télétravail et DRH. À cela s'ajoute une immersion de trois semaines en ruralité dans le village du Perche de Tourouvre en mai 2022.

Nous avons fait le choix de ne pas nous intéresser en priorité à des militants écologistes, mais à une majorité silencieuse, des salariés « ordinaires » du numérique : les *digitaux-néo-ruraux*. Autre point qui a motivé le choix de notre échantillon, comprendre comment ces *digitaux-néo-ruraux* non militants gèrent leurs contradictions entre matérialité et sensibilité écologique. Nos dix-sept *digitaux-néo-ruraux* ont été sélectionnés avec l'aide d'un cabinet spécialisé dans les études qualitatives en sociologie. Au préalable, nous avons construit un cahier des charges précisant les lieux et les profils de télétravailleurs que nous souhaitions rencontrer. S'en est suivi un jeu de va-et-vient pour affiner la sélection des candidats, entre le début et la fin du processus, il s'est écoulé près de trois mois. Chacun des enquêtés a reçu un défraiement de 30 euros qui a été versé par le cabinet missionné. Nos enquêtés étaient répartis un peu partout sur le territoire national : Normandie, Bretagne, Lorraine, Occitanie, Auvergne-Rhône-Alpes, Seine-et-Marne, Yvelines, Centre-Val de Loire.

Les télétravailleurs urbains migrants à la campagne sont dénommés : *digitaux-néo-ruraux*, néologisme qui désigne des télétravailleurs urbains qui s'établissent dans des territoires ruraux tout en conservant leur emploi originel via le télétravail (*cf.* Chapitre 1). L'accès au numérique conditionne le choix de leur territoire d'accueil. Notre enquête a privilégié l'analyse du télétravail du point de vue de celui qui le pratique (Bailey et Kurland, 2002). Les télétravailleurs interrogés sont installés depuis un à trois ans à la campagne, dans ou à proximité d'un village ou d'un bourg de moins de quatre mille habitants. Tous les entretiens ont été réalisés au sein de leur logement sur une durée variable de deux à quatre heures. Nous avons été vigilants sur l'hétérogénéité du profil des enquêtés en variant les critères : revenu, situation familiale, genre, métier, âge. Néanmoins un profil type du *digital-néo-rural* s'est dégagé : une homogénéité entre hommes et femmes, cadres, avec une classe d'âge autour de la trentaine, mariés ou pacsés avec des enfants en bas âge ou avec le projet d'en avoir et un

niveau de revenu moyen. Notre échantillon global se compose de 75% de cadres et 25% d'employés. Les *digitaux-néo-ruraux* télétravaillent en moyenne quatre jours par semaine. Les postes d'encadrement et d'expert dans le tertiaire ou l'industrie représentent le gros de notre échantillon. À noter qu'aucun de nos enquêtés n'a fait bâtir son logement.

Ces deux enquêtes qualitatives confrontent la pratique de télétravailleurs urbains (résidant depuis peu en ruralité) avec la notion de sobriété. Ces « télétravailleurs a-territorialisés » interagissent avec de multiples territoires : où ils habitent, où ils travaillent, et cet entre-deux de mobilité. Ces salariés technophiles articulent les dispositifs de la technologie moderne tout en témoignant d'une aspiration à des conditions de vie plus apaisées, voire sobres. Le tableau 8 ci-dessous mentionne les critères socio-démographiques des enquêtés et le tableau 9 décrit d'autres interlocuteurs que les *digitaux-néo-ruraux* rencontrés entre 2021 et 2023.

**Tableau 8 : Les digitaux-néo-ruraux rencontrés en juillet 2021 et juillet 2022**

Prénom	Ville	Département	Âge		Statut	En couple	Avec enfants de moins de 16 ans ou un projet d'enfant	Profession	Ville ou département d'origine
Alain	Marquixanes	Pyrénées-Orientales	60		cadre	oui	non	Directeur informatique	Seine et marne
Joshua	Beaufour-Druval	Calvados	32		cadre	oui	oui	Responsable communication	Levallois Perret
Louisa	Bournezeau	Vendée	50		Employé et Free-lance	non	non	Professeur de théâtre	Garches
Maryse	Brusvily	Côtes-d'Armor	38		employé	oui	oui	Assistante RH	Rennes
Célia	Gestel	Morbihan	30		employé	oui	oui	Assistante administrative dans une école	Nice
Dominique	Romille	Ille-et- Villaine	54		cadre	oui	oui	Responsable RH	Paris
Jennylic	Pagny derrière Barine	Meurthe-et-Moselle	37		employé	oui	oui	Employé administrative	Nancy
Vinit	Moret-sur- Loing	Seine-et-Marne	38		cadre	oui	oui	Chef de cœur et professeur de musique	Juvisy sur Orge (Essonne)
Federica	Crest	Drôme	34		cadre	oui	oui	Salarié d'une association	Paris
Alexandra	Sainte-Colombe-Septveilles	Seine-et-Marne	36		cadre	oui	non	Responsable RH	Orsay dans l'Essonne
Marie	Le Pin	Ille-et-Villaine	45		Cadre	oui	oui	Salarié d'une association	Paris
Vincent	Saint-Sulpice-la-Pointe	Tarn	38		cadre	oui	non	Ingénieur génie civil	Toulouse
Nathalie	Magnanville	Yvelines	51		employé	oui	oui	Employé administrative	Nantes
Nicolas	Louvigny	Calvados	45		cadre	oui	oui	Directeur de recherche	Paris
Olivier	Entraygues-sur-Truyère	Aveyron	55		cadre	oui	oui	Enseignant	Paris
Gareth	Oissel	Seine-Maritime	34		cadre	oui	oui	Photographe	Paris
Christophe	Chantecoq	Loiret	53		Cadre	oui	non	Enseignant	Paris

Le tableau 9 ci-dessous récapitule les éléments suivants. Le maire de Bellême et le responsable du centre du télétravail ont été interrogés pour comprendre la dynamique de l'arrivée des *digitaux-néo-ruraux* dans leur commune. Le responsable de l'hôtel restaurant de France à Tourouvre a été rencontré à plusieurs reprises pour discuter à bâtons rompus sur la vie des ruraux et les commerçants de la commune. Cet hôtel a été mon lieu de vie durant trois semaines. Le RH et DRH du groupe Orange ont été interviewés pour comprendre comment le télétravail pouvait être perçu et appréhendé du côté employeur.

**Tableau 9** : Responsables Orange et acteurs locaux rencontrés entre juin 2021 et mai 2023

Fonctions	Lieux
RH Groupe Orange	Site Orange Châtillon
DRH Groupe Orange	Site Orange Issy- les-Moulineaux
Maire de Bellême	Bellême dans le Perche
Responsable centre télétravail	ZI DE Bellême dans le Perche
Responsable hôtel/restaurant	Village de Tourouvre dans le Perche

Il faut souligner notre surprise durant cette enquête, celle de découvrir des métiers *a priori* non éligibles au télétravail et qui pourtant sont exercés en mode distanciel. Certes, ils ne représentent qu'un peu moins de 10% de nos enquêtés, mais cela ouvre des perspectives sur la convertibilité de métiers que l'on a tendance à classer un peu trop vite comme non « télétravaillable ». À ce jour, nous ne disposons pas de données chiffrées qui rendent compte de l'ampleur de ce phénomène. Ici ou là, les médias se font l'écho de salariés qui se sont reconvertis professionnellement pour pouvoir télétravailler, mais moins de salariés ayant réussi à rendre télétravaillable leur métier. Ces adaptations montrent bien en quoi le télétravail est perçu comme un privilège ou tout du moins comme un dispositif de travail pouvant faciliter l'organisation de son emploi du temps et procurer ce sentiment

d'autonomie. Autre surprise, la surreprésentation de cadres encadrants témoignant d'un changement de mentalité dans la mesure où la culture du présentiel était plutôt de mise pour ces populations de cadres. Parmi les télétravailleurs interrogés, un chef de chœur, salarié d'un conservatoire de musique en banlieue parisienne et un professeur de théâtre. Vinit, un trentenaire marié avec deux jeunes enfants, illustre le parcours de vie de ces télétravailleurs urbains ayant déménagé à la campagne, mais son métier ne le prédestinait pas à télétravailler. Chef de chœur en banlieue parisienne, il a habité successivement à Paris, Juvisy-sur-Orge et maintenant un petit village retiré à 83 km de Paris à Moret-sur-Loing :

*« Je suis musicien et chef de chœur et mon premier employeur avec le Covid et le confinement, m'a demandé de faire des petites capsules vidéo de chant choral : la visio n'existait pas encore à ce moment-là, ou très peu. Et finalement, ils m'ont proposé un contrat qui m'a donné d'autres responsabilités que de diriger purement et simplement des chœurs, donc de coordonner des chefs de chœur, tout un tas de réunions avec les équipes qui se sont rajoutées avec ma hiérarchie, avec des collègues, etc. Et puis petit à petit, on a commencé à les faire en visio tout simplement. Aujourd'hui, il y a 40% de mon activité que je fais de la maison. Le reste du temps, c'est pour aller diriger mes chœurs, mais tout le reste de mon boulot, que ce soit avec mes collègues, les contrats, les négociations ou autres se fait en visio. Donc on a cherché, nous, une maison pour quitter la région parisienne pour se mettre un petit peu plus loin, un peu plus au vert. Et comme le télétravail s'était installé, on s'est dit que c'était l'occasion de se mettre un petit peu plus loin. On a une gare à côté qui me permet d'arriver à Paris de manière directe. Je fais entre deux à trois jours de télétravail par semaine depuis deux ans maintenant. »*

### 3.4 Méthode d'analyse des résultats

Les dix-sept entretiens représentent un total de huit cent cinquante pages en y intégrant des prises de notes complémentaires effectuées hors enregistrement. Cette enquête sur les *digitaux-néo-ruraux* a été précédée d'une autre enquête non retenue qui nous a permis de mûrir notre protocole d'enquête. Ces études non exploitées nous ont confortés dans la voie de nous intéresser à des citoyens qui amorçaient un changement de vie. Notre travail repose sur l'analyse de narrations, à comprendre comme l'expression de vies sociales qui s'organisent plus autour de récits que d'un savoir.

Pour mener les analyses des enregistrements, nous avons essayé des logiciels tels que NVivo et d'autres faisant partie des *Computer Assisted Qualitative Data Analysis Software* (CAQDAS). Assez rapidement, nous avons estimé que ces logiciels n'étaient pas adaptés au type d'analyse que nous voulions mener pour faire ressortir une sensibilité et des nuances interprétatives. Nos entretiens et prises de notes ont été analysés par un codage ouvert manuel selon le tableau 10 ci-dessous :

**Tableau 10:** Le codage ouvert

Codage ouvert
Lecture en ligne par ligne de données pour les généraliser (processus d'abstraction)
Recherche d'ensemble similaire, classement et comparaison
Codage des principales dimensions et codage sélectif des idées centrales et répétitives

Les photos 1 et 2 ci-dessous montrent le codage ouvert des entretiens retranscrits en utilisant des couleurs différentes selon les thèmes et des titres au crayon de papier pour entamer le travail de catégorisation des idées centrales et répétitives

## Photos série 1 : codage ouvert des entretiens retranscrits

Photo 1

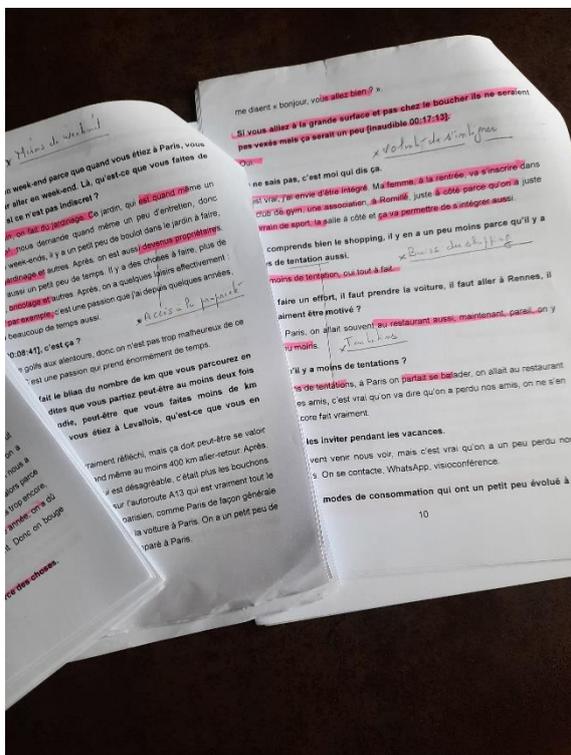
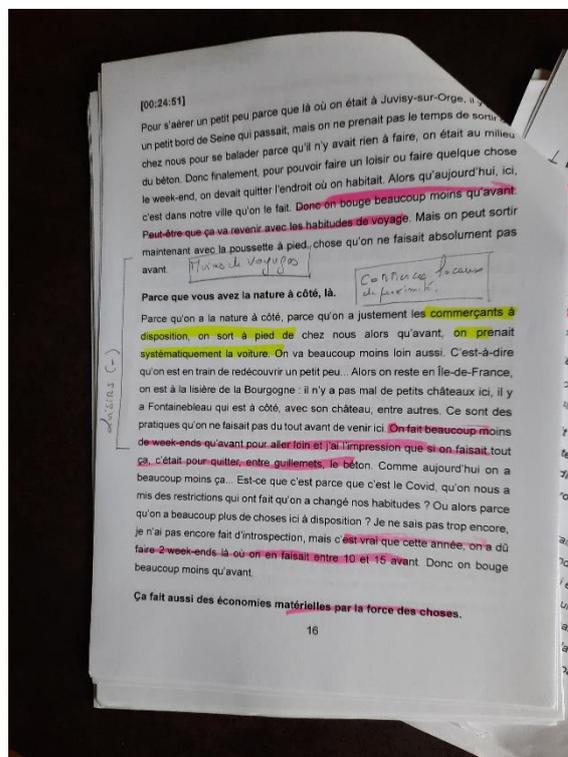


Photo 2



Notre dispositif d'analyses a été pensé pour saisir le ressenti des enquêtés en essayant de comprendre leurs liens à la sobriété depuis une installation en zone rurale qui modifie leur rapport à la consommation vers éventuellement plus de modération/sobriété. Nous avons suivi un processus d'interprétation herméneutique (Thompson *et al*, 1989) qui a été mené en parallèle avec un dispositif de plusieurs lectures flottantes des entretiens et résumés descriptifs en T et T+1 (Blanchet et Gotman, 2010). Nous avons ensuite pu procéder à une analyse multithématique (Dumez, 2016). Un encodage horizontal et vertical a été effectué et a fait ressortir les motivations des *digitaux-néo-ruraux* ainsi que leurs pratiques de vie. Cela nous a permis d'envisager des catégorisations : la maison, le jardin, le cuisiner chez soi, les loisirs de proximité, les courses...

Nous nous sommes appuyés sur la « théorie des pratiques » qui se fonde sur la sociologie de Bourdieu et Giddens (1994). Théorie qui s'est développée dans les années 2000 dans les pays scandinaves et en Grande-Bretagne à ses débuts. L'originalité de cette théorie de l'analyse des pratiques de consommations réside dans son opposition à la fois aux analyses

de la consommation reposant sur la rationalité de l'individu et à la dimension symbolique de la consommation. La théorie des pratiques part des pratiques et non des individus en les considérant comme des blocs de significations, d'activités, d'objets et de compétences à étudier, en suivant comment elles se transforment et se diffusent. Nous avons mobilisé la théorie des pratiques en centrant l'analyse sur les individus, en s'intéressant au « faire » davantage qu'à « l'avoir ». Nous avons élaboré quatre grandes catégories : les représentations, les manières de faire, l'imaginaire, les objets. Nous avons listé l'ensemble des pratiques quotidiennes des *digitaux-néo-ruraux* et nous avons adapté la méthode des itinéraires de Desjeux (2006) à la sphère des consommations spatiales des *digitaux-néo-ruraux* : la maison, le jardin, la cuisine, les courses à l'extérieur. Dans le cadre de cette étude, nous souhaitons sérier la dynamique sociale dans laquelle les produits de consommation et les activités sont insérés. Depuis la grille de la méthode des itinéraires, nous retrouvons par exemple pour la partie consacrée à l'acquisition du logement des *digitaux-néo-ruraux*, des éléments en rapport avec la décision (les facteurs déclenchants et les motivations) . Pour les courses, le facteur de proximité est un élément significatif et il est complété par d'autres éléments que nous mentionnons dans les résultats. Nous analysons plus des pratiques que des consommations.

## Synthèse de la deuxième partie

Dans cette deuxième partie, nous avons présenté notre positionnement épistémologique fondé sur la méthode biographique à partir des récits de vie afin de mettre à jour des dimensions sociosymboliques de transformations. La méthode des récits de vie permet non pas seulement de s'intéresser aux faits mais à la façon dont ils sont racontés : « *La personne qui se raconte met « en intrigue », comme dirait Ricoeur, de multiples territoires identitaires à partir desquels elle agit et se définit comme gestionnaire* » (Giordano, 2003).

À l'issue du temps consacré au déploiement des récit de vie nous avons mis en œuvre des « récits pratiques » pour investiguer plus en profondeur certaines pratiques autour du télétravail et de la consommation : la façon de consommer en ruralité, la façon de télétravailler...

Ces dispositifs d'investigation nous ont conduits à adopter une approche interprétativiste pour accéder aux représentations des enquêtés et découvrir les significations de leurs nouveaux modes de vie. Afin de prendre la température du terrain et de mieux comprendre la « façon de penser » des autochtones, nous avons réalisé une immersion participante durant près de trois semaines dans un petit village du Perche à Tourouvre.

Du point de vue de la posture de l'enquêteur, l'approche qualitative requiert des capacités d'improvisation tant la variété des narrateurs est diversifiée. La démarche de l'enquête qualitative de terrain est inductive, elle consiste en une exploration du réel sans poser au préalable d'hypothèses, ou tout du moins en les limitant, l'enquêteur doit donc se laisser guider par l'enquête, il doit mettre de côté tous ses présupposés et suspendre son jugement. La théorie des pratiques a été une source d'inspiration. Nous nous sommes intéressés également aux pratiques en les considérant comme des blocs de significations et d'activités. Nous avons centré notre analyse sur les individus, en s'intéressant au « faire » davantage qu'à « l'avoir » en élaborant quatre grandes catégories : les représentations, les manières de faire, l'imaginaire, les objets. Nous avons listé l'ensemble des pratiques quotidiennes des *digitaux-néo-ruraux* et nous avons adapté la méthode des itinéraires (Desjeux, 2006) à la sphère des consommations spatiales des *digitaux-néo-ruraux* : la maison, le jardin, la cuisine, les courses à l'extérieur.

PARTIE 1	CADRE THEORIQUE
Chapitre 1	La constitution de la figure du digital-néo-rural au carrefour du télétravail et des migrations urbaines en ruralité
Chapitre 2	La résurgence de la notion de sobriété dans le champ des idées et de la consommation

PARTIE 2	METHODOLOGIE
Chapitre 3	Enquête de terrain et récit de vie auprès des digitaux-néo-ruraux

PARTIE 3	LES RESULTATS
Chapitre 4	<b>Facteurs déclenchant les migrations urbaines des télétravailleurs et leurs motivations</b>
Chapitre 5	<b>L'effet débord ou la transition vers un mode de vie plus sobre</b>
Chapitre 6	<b>Les pratiques alimentaires révélatrices d'un rapport à la sobriété et au territoire</b>
Chapitre 7	<b>Les consommations culturelles et de loisirs : un temps reconquis</b>
PARTIE 4	DISCUSSION
Chapitre 8	Discussion théorique
Chapitre 9	Implications managériales

### 3. RÉSULTATS

---

#### Introduction de la troisième partie

Avant même de décrire et d'analyser les pratiques de vie des *digitaux-néo-ruraux*, il nous faut comprendre les motivations qui les ont poussés à quitter la ville pour la campagne.

Nous verrons au cours de cette première partie de chapitre comment et pourquoi, le télétravail et la pandémie du Covid-19, ont favorisé de « petits flux » migratoires des villes vers les campagnes. Ces déménagements ont concrétisé des projets en germe : un retour au pays et/ou un mode de vie en ruralité. Loin de façonner à l'échelle nationale un véritable rééquilibrage territorial, ces mouvements ont tout de même redessiné ici ou là, dans des territoires ruraux pas trop éloignés des villes, de nouvelles sociologies villageoises entre : autochtones, natifs, nouveaux venus et revenants. Nous avons défini précédemment le concept de *digitaux-néo-ruraux* depuis un néologisme qui désigne des télétravailleurs urbains qui s'établissent dans des territoires ruraux tout en conservant leur emploi originel via le télétravail. Nous avons mentionné en quoi il se distinguaient des néo-ruraux (*cf.* chapitre 1), car leur mode de travail nécessite impérativement un accès au numérique de qualité conditionnant le choix de leur résidence. Qui plus est, les *digitaux-néo-ruraux* privilégient un accès pas trop éloigné des villes pour faciliter leurs trajets professionnels pendulaires et bénéficier plus ou moins ponctuellement de leurs aménités (santé, école, culture). Ces *digitaux-néo-ruraux* ont les pieds sur terre, ils souhaitent conserver leurs emplois des villes avec ses avantages. Ils sont moins dans une contestation du modèle de la société que les néo-ruraux des années 1970 qui eux s'installaient dans des territoires ruraux souvent désertifiés et exerçaient des métiers en rapport avec le travail de la terre ou des activités artisanales. Contrairement aux néo-ruraux, les *digitaux-néo-ruraux* n'exercent pas d'activité professionnelle locale (permaculture, commerce ou artisanat local). Ils importent avec eux une partie de leur monde urbain. Ils apparaissent comme moins militants et engagés dans des causes et/ou des pratiques de vie écologique en comparaison avec les néo-ruraux. Cependant, leur rapport à la consommation à la matérialité n'est plus exactement celui de

leur ville d'origine. Leur mode de consommations évolue à des intensités variables tout comme la représentation de leur idéaux de vie ou styles de vie. Par style de vie, nous entendons tout ce qui peut définir les manières de vivre, de penser, d'être. Pour le dire autrement, tout ce qui se caractérise à travers un comportement quotidien (types de relations sociales, façon de consommer, de se divertir, de s'habiller) et des valeurs spécifiques (Parise, 2022).

Cette troisième partie sera composée de 4 chapitres. Le chapitre 4 sera dédié aux facteurs déclenchants les migrations urbaines des télétravailleurs et leurs motivations. Le chapitre 5 rendra compte de « l'effet débond » ou de la transition vers des modes de vie plus sobre. Le chapitre 6 montrera des pratiques alimentaires révélatrices d'un autre rapport à la sobriété et au territoire. Le chapitre 7 relèvera les consommations culturelles et de loisirs favorisant ou à la source d'une autre gestion de son temps.

## **CHAPITRE 4 : FACTEURS DÉCLENCHANT LES MIGRATIONS URBAINES DES TÉLÉTRAVAILLEURS ET LEURS MOTIVATIONS**

Dans ce chapitre nous étudierons dans un premier temps le rôle accélérateur du Covid-19 et l'essor du télétravail (4.1). Dans un deuxième temps nous rendrons compte de motivations matérialistes (4.2) et dans un troisième temps nous relaterons les motivations symboliques et affectives (4.3) comme un « retour aux sources ».

## 4.1 Le rôle d'accélérateur du télétravail et du Covid-19

L'idée de venir habiter à la campagne était dans un coin de la tête de tous nos enquêtés depuis des années, mais il aura fallu un coup de pouce du destin pour franchir le pas. Ces déclencheurs sont multiples et notre enquête en révèle principalement deux qui ont stimulé des motivations latentes. Un télétravail qui se banalise dès lors que sa productivité n'est plus contestée et qu'il aura été expérimenté intensivement durant la période 2020-2021 du Covid-19. Ce moment inédit a enfermé des millions de Français pendant de longues semaines au sein de leur logement favorisant pour nombre d'entre eux un travail d'introspection qui a stimulé des envies de changer d'emploi et/ou de lieu de vie : « *le Covid, ça a été une bonne période de test [...] ça a permis aussi de voir qu'on avait un peu des vies de fou.* » (Marie) La privation d'espace et de liberté durant cette période a exacerbé des envies de quitter la ville, symbole de logement peu spacieux et d'une trop grande promiscuité. Sans doute aussi que la vague de décès liés au Covid-19 n'est pas étrangère dans une redéfinition de ses priorités de vie. De notre côté aussi, nos enquêtes qualitatives soulignent ce constat avec pour une grande majorité de nos enquêtés, la concrétisation d'un rêve. Un retour sur les terres de son enfance en conciliant des critères économiques, hédonistes et écologiques : être propriétaire de son logement, avoir un logement plus grand avec un jardin, se rapprocher de sa famille, vivre à la campagne, s'éloigner de la pollution et du tumulte de la ville, etc. Mais comment ces trajectoires de vie d'urbains migrants en ruralité se dessinent-elles ?

Célia est assistante administrative dans une école, mariée, avec deux jeunes enfants de moins de 10 ans. Son mari est natif des Côtes-d'Armor, ils habitent depuis deux ans à Gestel en Bretagne dans les terres à une trentaine de kilomètres du littoral breton :

*« J'ai passé toute mon enfance à Nice et en août 2020, on avait repris le travail avec un mix présentiel/télétravail et mon conjoint, qui recherchait un emploi, a trouvé un emploi sur Lorient, juste à côté. Donc la question s'est posée avec mon directeur : soit je démissionnais en faisant valoir le rapprochement de conjoint, soit, vu qu'on avait expérimenté le télétravail auparavant, je pouvais fonctionner en télétravail la majorité du temps. Et quand il faut, je redescends pour faire des opérations que je ne peux pas faire en télétravail ou pour revoir mes collègues et garder un peu le contact, voilà. Donc c'était la proposition, soit je partais,*

*soit on trouvait une demi-mesure. Et donc mon directeur m'a proposé de continuer avec lui en télétravail et de descendre à raison d'une fois par mois ou tous les deux mois. Cela se passe bien même s'il a fallu un peu adapter le poste. La partie relationnelle avec les étudiants de mon poste a forcément été un peu tronquée et est prise en charge plus par mes collègues, en tout cas pour le face-à-face. Je garde le contact avec les étudiants, par mail, par téléphone ou par Teams, puisqu'on utilise Teams pour échanger en messagerie instantanée, ils sont quand même à l'aise avec les outils numériques. Donc je garde ce contact-là avec eux, mais sur le face-à-face, ça a un peu modifié on va dire ma fiche de poste entre guillemets là-dessus. Mais pour le reste au final ça a très bien fonctionné et ce qui devait être plutôt temporaire le temps qu'eux peut-être retrouvent quelqu'un ou que moi je retrouve du travail ici, finalement c'est devenu une façon de travailler classique pour eux. On aurait pu habiter à Lorient, mais on s'est dit que c'était dommage en venant en Bretagne, de se mettre dans un appartement dans Lorient, car avant à Nice on était en appartement et en centre-ville et on voulait éviter cela. »*

À travers le témoignage de Célia, nous voyons toute l'ingéniosité déployée pour rendre télétravaillable un métier de contact avec les étudiants avec des adaptations de part et d'autre réparties entre employeur et salarié. Ce métier de contact en présentiel s'est transformé en travail à distance en s'appuyant sur plusieurs outils digitaux. Et puis il y a un effet d'aubaine pour expérimenter une vie à la campagne après avoir vécu en appartement à Nice. Enfin, tout cela n'aurait pas été possible sans son conjoint qui a des origines rurales bretonnes et qui avec cette opération retourne dans sa région natale.

Un autre témoignage confirme l'élément déclencheur et réflexif de la période du Covid-19. Maryse, son mari et ses deux enfants habitent depuis un peu moins de deux ans dans le petit bourg de Brusvilly, à quinze minutes de Dinan et à cinquante minutes de Rennes. Le Covid-19 a été le déclencheur de l'expérimentation du télétravail et par effet rebond il a ouvert un nouveau champ des possibles des lieux de vie. Maryse et son mari ont décidé de déménager à la campagne :

*« Et donc le problème ce n'était pas pour mon mari qui est à son compte, mais pour moi parce que mon poste était à Rennes et je ne trouvais pas forcément sur Dinan. Pourtant c'est une ville de douze mille habitants, mais je travaille dans l'évènementiel, il n'y a pas*

*forcément d'emploi de ce type dans des petites villes. Et puis il y a eu le Covid, et donc grâce au Covid, on va dire, j'ai pu demander de faire du télétravail. [...] Déjà, j'étais en chômage partiel, du coup, j'étais beaucoup à la maison et c'est là qu'on a commencé à faire des recherches de maison à l'extérieur de Rennes et après, on a carrément... On s'est dit : "Pourquoi pas sur Dinan ou la campagne proche." Parce qu'après, j'ai eu une autorisation de faire du télétravail au moins trois jours par semaine. Je vais à Rennes le lundi et le mardi et le reste du temps, je télétravaille. Donc ça, ça a été carrément l'idéal et je me suis dit : "Si je n'ai que deux jours à faire, ça va pouvoir être possible. [...] Quelquefois le lundi soir je dors chez une copine autrement je fais les allers-retours en voiture le lundi et le mardi." »*

Maryse exerce un métier peu répandu en dehors des grandes agglomérations, le travail en distanciel lui permet de s'affranchir d'un bassin local bien en peine de pouvoir répondre à ses qualifications et à son métier. Elle revient sur la pandémie du Covid-19 et l'expérimentation d'un télétravail qui a montré que d'autres modes de vie étaient possibles et notamment celui d'envisager de vivre à la campagne :

*« Finalement, le Covid a été une bonne période de test en fait. Oui, parce que c'est vrai que j'aurais... je pense que le télétravail n'aurait jamais été possible en fait. Je ne connaissais pas ça. Il y a plein de gens qui ne connaissent pas tout ça. On l'apprécie. [...] ça a permis aussi de voir qu'on avait un peu des vies de fou aussi. »*

Le Covid-19 n'a pas été le seul élément déclencheur pour motiver des migrations urbaines en ruralité. L'essor du télétravail et sa démocratisation ont posé les conditions de possibilités pour des salariés d'envisager de vivre à distance de leur lieu de travail. Nous avons rencontré Alexandra et son conjoint, un couple précurseur dans la pratique du télétravail qui nous livre des enseignements féconds sur la pratique du télétravail à temps quasiment complet et sur une longue période. Un couple qui a goûté au télétravail et qui l'associe à une plus grande qualité de vie et notamment une forme de sérénité professionnelle. Alexandra et son compagnon sont des adeptes du télétravail. Depuis près d'une dizaine d'années pour Alexandra et trois ans pour son conjoint. Alexandra, responsable des relations humaines, a entamé sa carrière dans un grand groupe informatique avec au fil des ans des promotions et des augmentations de salaire. Le décès de sa grand-mère en 2014 l'oblige à prendre soin d'un grand-père veuf habitant au Portugal. Profitant d'une négociation sur les évolutions de

son poste, Alexandra préfère négocier la possibilité d'effectuer son travail à distance, en alternant plusieurs semaines par an au Portugal et le reste du temps en présentiel au siège de son employeur en banlieue parisienne. Démarche novatrice et peu courante en France dans les années 2010, bien que le secteur informatique se soit ouvert assez tôt au télétravail pour séduire de jeunes informaticiens et codeurs. Alexandra nous précisera que l'aménagement de son poste de travail à une époque où la pratique était peu courante témoigne d'une grande confiance accordée par son employeur. L'expérience se déroule bien, Alexandra effectuera près de 50% de télétravail au Portugal par période cumulée de trois mois durant deux ans. Son grand-père décède fin 2016, Alexandra a pris goût à la liberté d'organiser son travail depuis son domicile au point d'accepter un nouvel emploi aux ressources humaines (RH) en 100% télétravail dans une entreprise de développement web, mais avec un salaire en baisse d'environ 25% (cf. chapitre sur le télétravail et l'acceptation de baisse de salaire plutôt autour de 8% maximum) :

*« J'aurais pu avoir plus de salaires et je leur ai dit : “Non, je ne veux pas plus de salaires, je veux télétravailler.” Donc ça a été une négociation finalement. »* (Alexandra)

Ce télétravail à temps plein offre l'opportunité à Alexandra et son nouveau compagnon de déménager à 100 km de leur lieu de travail pour s'établir dans le petit bourg de Sainte-Colombes-Septvieilles, près de Provins, et de disposer d'une maison bourgeoise en location bien moins chère que dans leur ville d'origine en banlieue parisienne. Ce déménagement en ruralité signe la fin des transports quotidiens harassants entre la banlieue et Paris. Le couple perçoit avec un certain enthousiasme dans un premier temps l'évolution de leur qualité de vie professionnelle et privée depuis ce déménagement :

*« On gagne énormément de temps par rapport aux trajets domicile-bureau ; j'avais pour habitude de faire une heure et demie, voire deux heures aller, une heure et demie, deux heures retour. Le temps de transport, on gagne quand on fait le calcul hebdomadaire, mensuel, annuel, c'est assez significatif. Le temps de transport était quelque chose qui me dérangeait beaucoup. Et puis je ne supportais pas de travailler dans les open spaces. J'ai beaucoup de mal à me concentrer dans un open space quand il y a beaucoup de choses qui m'entourent et donc je bosse beaucoup mieux dans un bureau toute seule plutôt que dans un endroit avec beaucoup de monde. »*

L'encadré 17 ci-dessous relate la place du télétravail dans la vie d'Alexandra dans son parcours de vie.

### **Encadré 17 : Perception et place du télétravail dans la vie des digitaux-néo-ruraux**

#### **L'évolution du rapport au télétravail d'Alexandra**

Très tôt dans sa carrière professionnelle, Alexandra a dû concilier vie professionnelle et le rôle d'aidant pour prendre soin d'un grand-père resté au Portugal. Le télétravail a été l'aménagement idéal pour concilier les deux avec dans les premières années un télétravail à mi-temps puis après l'épisode du Covid-19 un télétravail à temps complet pour elle et son compagnon au détriment d'une baisse de leur salaire. Cette fois-ci, Alexandra et son compagnon avaient le choix total de leur lieu de résidence. Elle a toujours vécu en ville près de ses parents avec peu d'attrance pour un mode de vie à la campagne. Les difficultés économiques pour se loger en région parisienne et sa baisse de salaire pour bénéficier d'un télétravail à temps complet l'ont incité à s'établir en ruralité d'autant plus que le couple a deux gros chiens. Un choix de vie qui tient beaucoup au fait que notre enquêtée apprécie par-dessous tout la liberté et l'autonomie de la gestion de sa vie professionnelle et privée. Le télétravail est clairement un atout pour elle, un véritable mode de vie qu'elle a apprivoisé.

Alexandra nous montre comment la flexibilité du télétravail lui a permis de gérer une vie privée complexe : *« Avec le télétravail, il y a cette facilité de faire quelques allers-retours au Portugal, ça me permettait d'aller rendre visite à mon grand-père en dehors des vacances. Je pouvais prendre mon ordinateur, aller au Portugal et puis même si je travaillais, le midi, je déjeunais avec lui, le soir, je dînais avec lui, mes jours de congé, je les passais avec lui donc c'était la possibilité de passer du temps avec ma famille qui n'était pas forcément en région parisienne. La flexibilité géographique que le télétravail peut offrir, c'est aussi quelque chose qui m'a rapidement convaincue que ça s'adaptait à ma façon de vivre, tout simplement. »*

Le télétravail effectué dans un cadre bucolique apporte, semble-t-il, ce plus de quiétude, une sorte de continuum entre le repliement lié au télétravail et une nature qui prolonge ce sentiment de sérénité. Ce face-à-face avec soi-même dans le télétravail ressemble par

instants à un « combat » pour travailler, se motiver, se concentrer. Avec son bureau qui donne sur un paysage bucolique, Alexandra ressent un sentiment de béatitude, un plaisir à travailler dans ses conditions, même si Alexandra n'a jamais été vraiment attirée par la vie à la campagne : *« Je me sens plus sereine depuis que je suis ici dans la maison avec le jardin et la forêt à côté, on peut faire de grandes balades avec le chien, ce n'est plus comme en ville. C'est important quand on est en télétravail, d'être dans un environnement comme ça, ça donne encore plus un sentiment de liberté. Quand on est en télétravail et qu'on sort et qu'on se retrouve en ville avec beaucoup de bruit, beaucoup de personnes, beaucoup de voitures, ça peut être un peu perturbant. Là, on reste dans le même état d'esprit, tranquille. »*

Alexandra et son conjoint sont le seul couple sur notre échantillon total qui n'a pas vécu son enfance à la campagne ou en province. C'est d'ailleurs le seul couple de notre panel qui envisage à terme de retourner en ville pour se rapprocher de leur famille respective.

Les facteurs déclenchants que nous avons mentionnés : la démocratisation du télétravail et l'épisode du Covid-19 n'expliquent pas eux seuls un phénomène urbain migratoire complexe et multifactoriel. Entrent en jeu également d'autres éléments que nous passerons en revue et qui jouent un rôle significatif dans la décision de déménager : le niveau de son pouvoir d'achat, une volonté d'accéder à la propriété, le désir d'avoir un logement plus grand, la recherche d'une meilleure qualité de vie, un rapprochement familiale, etc...

## 4.2 Les motivations matérialistes : la recherche de la bonne affaire immobilière

Les motivations économiques sont régulièrement évoquées pour justifier les déménagements en ruralité avec en ligne de mire : un logement plus grand et accéder à la propriété. Nous avons évoqué dans le chapitre 1, l'appétence des Français pour une résidence secondaire au plus près de la nature et/ou ce rêve d'avoir sa maison individuelle avec un jardin. Ses envies de maison dans la nature symbolisent ses « idéaux de vie » qui se concrétisent grâce au télétravail et aux mobilités résidentielles qu'il actionne. Certes, les motivations écologiques ne sont pas absentes : vivre plus près de la nature, se reconnecter avec la terre, avoir son potager, mais la faisabilité économique du projet apparaît comme la condition *sine qua non* du déménagement. Pour justifier ces choix économiques, se déploient parfois parallèlement des justifications écologiques comme pour mieux faire accepter ces motivations économiques.

Les *digitaux-néo-ruraux* n'hésitent pas à reconsidérer leurs plans initiaux pour s'installer à plusieurs kilomètres de localisations initialement envisagées, en retrait du littoral, dès lors qu'il y a une opportunité immobilière à la clé, au grand contentement de Marie : « *On était parisien au départ même si tous les deux, on est natif de la province [...] Alors, avec la possibilité de télétravailler, on s'est dit qu'on pouvait viser la campagne. Au début, on voulait une maison autour de Nantes, on a commencé à chercher, mais Nicolas, mon mari, voulait un grand terrain, au moins 1 000 m<sup>2</sup>, pour faire un jardin, un potager, de la permaculture. On ne trouvait pas ce qui nous plaisait et tout d'un coup on est tombé sur cette maison au Pin à quarante-cinq minutes de Nantes, et on a eu un vrai coup de cœur pour la maison, pour le terrain.* »

À la clé de ces migrations en territoire rural, un calcul économique pour ces urbains qui n'hésite pas à chercher la « bonne affaire ». La démarche est d'autant plus facile à réaliser quand ils acceptent de s'éloigner des sites touristiques et du littoral très prisé et hors de prix même pour ces citoyens qui ont un pouvoir d'achat supérieur aux autochtones. Pour rappel, le coût de l'immobilier dans les ménages représente la part de dépense la plus importante du budget total des ménages, « un taux d'effort net » de 32% selon la dernière étude de

l'INSEE<sup>112</sup> publié en 2021. Par conséquent, l'acquisition d'un logement qui pèserait moins sur le budget total du ménage devient une alternative attractive, même nécessaire dès lors que l'on ne souhaite plus consacrer une part trop importante du budget du ménage alloué au paiement du loyer ou du crédit. La qualité de vie dépend aussi de ces critères.

Autre facteur qui encourage ces migrations urbaines, hormis un télétravail qui dissocie lieu professionnel et lieu de résidence, la non-dépendance avec le bassin d'emploi local (*cf.* chapitre sur le télétravail). Cerise sur le gâteau, si le télétravailleur reste bien attaché juridiquement et digitalement à son employeur, malgré son lieu de résidence rural, il percevra un salaire des villes à qualification égale, supérieur aux autochtones. *Ce modus operandi* n'est pas applicable dans nombre d'entreprises aux États-Unis où le salaire du télétravailleur est indexé en partie à son lieu de résidence. Pour Vinit et sa famille, le prix du logement était dès la genèse du projet de déménagement un élément crucial. Le couple et ses deux jeunes enfants habitent depuis peu à la campagne, au cœur d'un petit village à une heure de Paris, près de Milly-la-Forêt à proximité d'une gare, car Vinit n'a pas son permis de conduire et ne compte pas le passer. Son père aussi n'a jamais conduit. L'encadré 18 ci-dessous décrit les étapes du déménagement des *digitaux-néo-ruraux*.

#### **Encadré 18 : Les motivations des changements de lieux de résidence**

##### **Un déménagement en deux étapes entre choix de raison et choix de cœur**

On notera ce cheminement assez récurrent parmi nos enquêtés, un déménagement en deux étapes : Paris => Banlieue et Banlieue => Campagne.

Le choix de la banlieue n'est jamais un choix de cœur, c'est un choix de raison (économique) balayé par l'opportunité d'habiter à la campagne grâce au télétravail pour en faire cette fois-ci, un choix de cœur.

Pour Vinit, les choix des modes de vie sont très contraints par la dimension économique : « *On est allé à Juvisy-sur-Orge pour une question de prix du loyer tout simplement, parce que la famille s'agrandissait. Et puis sont venus le Covid et le confinement [...] Donc on a cherché (grâce au télétravail), une maison pour quitter la région parisienne pour se mettre*

---

<sup>112</sup> <https://www.insee.fr/fr/statistiques/5371269?sommaire=5371304>

*un petit peu plus loin, un peu plus au vert. Et comme le télétravail s'était installé, on s'est dit que c'était l'occasion de se mettre un petit peu plus loin. On a une gare à côté qui me permet d'arriver à Paris de manière directe. Je fais entre deux à trois jours de télétravail par semaine depuis deux ans maintenant. »*

Une fois le télétravail bien en place dans sa vie professionnelle, Vinit a pu concrétiser des aspirations profondes : un goût prononcé pour la campagne hérité de son père, musicien et fervent militant écologiste. Vinit et son épouse ont déployé une véritable stratégie immobilière en discutant avec les locaux pour identifier les maisons susceptibles de se vendre. Ce déménagement en ruralité aura été l'opportunité de passer du statut de locataire à propriétaire avec à la clé une belle et grande maison en pierre avec son jardin :

*« On s'est dit "quitte à travailler à la maison, autant être dans un endroit un peu plus grand". Moret-sur-Loing est un petit village médiéval qui est très joli, on a tout simplement flashé sur ce lieu : proche de Paris mais pas trop loin non plus, on a apprécié la beauté du village, le fait que ce soit à taille humaine – on doit être quatre mille habitants à peu près – avec toutes les commodités pour mes enfants. Et puis un prix abordable aussi pour pouvoir acheter une maison. Au début tout le monde nous disait que c'était trop cher, puis on a cherché pendant une petite année et on a trouvé cette maison d'un papi et d'une mamie qui la quittaient pour trouver une maison de plain-pied. Et en fait, on a acheté à bon prix plutôt. Et je pense qu'aujourd'hui, quelqu'un qui voudrait acheter à Moret-sur-Loing, c'est trop tard. » (Vinit)*

Un peu plus en direction du littoral breton, Maryse et son mari ont étendu aussi le périmètre de leur recherche pour accéder à des propriétés plus abordables :

*« On a habité Rennes pas mal de temps. Et mon conjoint avait envie de s'expatrier parce que lui travaille dans le bâtiment donc il peut travailler partout. Il y avait deux choses qui nous dérangent, c'était le prix de l'immobilier qui était très cher et on voulait acheter une maison et on ne trouvait pas forcément sur Rennes et lui avait vraiment envie de vivre en campagne. [...] Et puis on a trouvé une bonne opportunité au niveau de la maison et du jardin et on est propriétaire [...] Mon mari a eu un coup de cœur pour la maison. Moi, je trouvais qu'il y avait beaucoup de boulot. Et je lui ai dit : "On n'aura jamais le temps de*

*tout faire. » Mais il m'a dit : "je vais m'en occuper, après tout, il est dans le bâtiment" donc je l'ai laissé faire et c'est vrai qu'il y a énormément de terrain. Bon là, on a juste clôturé rapidement et puis on a toute une mare à faire. Enfin, on a plein de choses à faire, à aménager. »*

Romillé est un petit village de l'Ille-et-Vilaine où Dominique à trois ans de la retraite (avant la réforme des retraites de 2023) est venu s'installer avec sa femme en profitant de la convertibilité de son activité en télétravail. Son nouveau et spacieux logement ne le laisse pas indifférent :

*« On a maintenant 142 m<sup>2</sup> alors qu'au Pré-Saint-Gervais, on avait 70 m<sup>2</sup>, ça a doublé. On a cinq chambres et un double garage. C'est même trop grand pour nous deux. On aime bien recevoir maintenant. [...] Je peux même télétravailler là-haut, j'ai un petit bureau, là, comme ça avec vue sur la campagne. C'est le luxe, voilà ce que c'est quand on a trop de place [...] On va refaire toute la cuisine, la salle de bain aussi, on change les meubles parce que ce n'est pas trop à notre goût, c'est un peu vieux... Là, on va faire une cuisine avec un petit coin snack, tout ça. Et pareil, là, on a gagné une autre salle de bain, là, on va faire une douche italienne. C'est vrai que niveau qualité de vie et de confort, on est gagnant. »*

Les motivations écologiques ne sont pas absentes parmi les télétravailleurs rencontrés : vivre plus près de la nature, se reconnecter avec la terre, avoir son potager. Cependant à l'écoute des enquêtés, la viabilité économique du projet, voire l'aubaine financière, apparaît comme la condition *sine qua non* pour envisager de s'installer à la campagne.

Toujours est-il que les migrations en zone rurale facilitent l'accès à la propriété tant pour les cadres que pour les employés même si la séparation entre logements en « pierre du pays » et « pavillon » perpétue les frontières entre classes sociales. Pour certains d'entre eux, ces choix immobiliers pérennisent les stratégies mises en place lors du confinement lié au Covid-19 pour fuir l'exiguïté des logements urbains. Les photos 3 à 6 illustrent les différents standing de maisons selon l'appartenance au statut de cadres ou employés

## Photos série 2 : La propriété de style « pavillonnaire » des télétravailleurs-employés

Photo 3

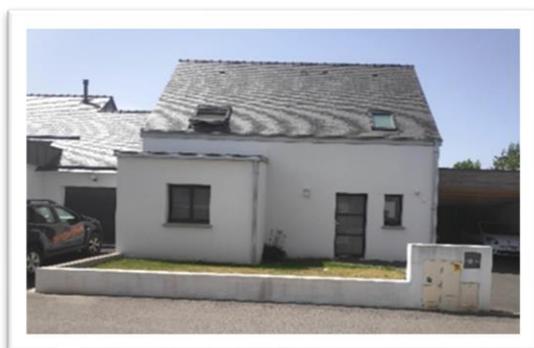


Photo 4



## Photos série 3 : La propriété de style « maison en pierre du pays » des télétravailleurs-cadres

Photo 5



Photo 6



Les flux d'urbains déménageant à la campagne sont relativement faibles à l'échelle du nombre de déménagements annuels mais ces mouvements de population vers les zones rurales peuvent être perçus comme importants à l'échelle d'un village ou d'un bourg. Des tensions et/ou incompréhensions peuvent apparaître avec les autochtones par méconnaissance de leur nouveau lieu de vie et des codes qui lui sont associés. Les différences d'origine sociale ne sont pas étrangères à ces possibles tensions de cohabitation entre ruraux et *digitaux-néo-ruraux* au point de bouleverser dans certaines situations l'équilibre sociodémographique de certains villages ou bourgs. Ces quelques difficultés de cohabitation

trouvent leur paroxysme dans quelques procès intentés chaque année aux détenteurs de coq pour nuisances sonores, même si depuis une loi de janvier 2021, le chant du coq fait partie du patrimoine sensoriel des campagnes.

En visitant, certains bourgs ou villages ayant accueilli un nombre significatif de *digitaux-néo-ruraux* et/ou de résidences secondaires, on peut observer des phénomènes de gentrification rurale. À titre d'exemple, le village de Bellême dans le Perche, un de mes terrains d'observation, s'illustre par l'ouverture de nombreuses galeries d'art et de commerces de bouches fréquentés principalement par les Parisiens. Une commune marquée par le fort taux de résidence secondaire, principalement des Parisiens, avec très récemment un afflux de télétravailleurs. Ouvert il y a près de cinq ans, le centre de télétravail de Bellême a vu sa fréquentation croître depuis ses trois dernières années. Pas moins d'une centaine de télétravailleurs de la commune et des communes avoisinantes y sont inscrits et y viennent ponctuellement. Nous avons rencontré son directeur, qui précise que pour une frange de ces télétravailleurs, le besoin de se rencontrer explique en grande partie le succès de cet espace, sans oublier plusieurs commodités bureautiques. Une sociologie du télétravail où se mélangent les télétravailleurs ponctuels des résidences secondaires et les *digitaux-néo-ruraux*. Certains de ces télétravailleurs ont envie de couper un peu ce sentiment d'isolement qu'ils peuvent éprouver en construisant des sociabilités sans les inconvénients liés aux relations hiérarchiques. C'est l'occasion aussi de faire du réseau, des affaires, et de créer ce sentiment d'appartenir à un groupe. Ces espaces de travail apportent une dimension collective du travail, mais sans passer par la réalisation d'activités communes. Un ancrage géographique qui devient selon (Flipo, 2022) : « *le reflet d'un ancrage social et de la manière dont l'individu prend place dans un réseau de relations spatialement situées* ».

À Moret-sur-Loing, Vinit, ex-Parisien et maintenant propriétaire de sa résidence principale relève qu'avec l'arrivée de quelques couples trentenaires parisiens, un phénomène de gentrification s'est mis en place dans ce petit village rural davantage habitué aux Parisiens pendant les périodes de week-ends ou les vacances scolaires :

« *On sent que ça se rajeunit donc toutes les personnes âgées, entre guillemets, qui vendent leur maison, qui ont profité de l'augmentation des prix et qui ont été démarchées par des agents immobiliers, rien que dans notre rue : les voisins nous ont dit qu'on était en train de,*

*petit à petit, changer les générations. Donc ce sont des gens qui viennent, pour la plupart, des villes, oui.* » (Vinit).

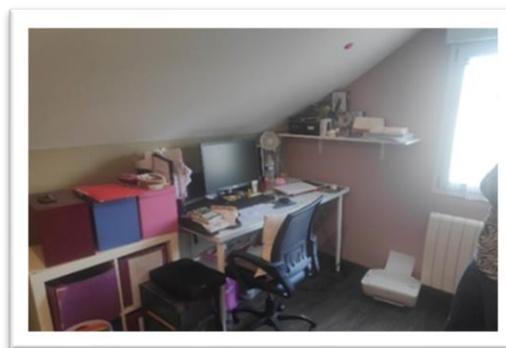
Les photo 7 et 8 ci-dessous donnent un aperçu de l'aménagement des « espace de travail » au sein du logis.

**Photos série 4 :** Le bureau d'un télétravailleur-cadre (7) et d'un télétravailleur- employé (8)

Photo 7



Photo 8



À l'unisson tous les télétravailleurs que nous avons rencontrés, qu'ils soient employés ou cadres, justifient leur déménagement en avançant l'accès à la propriété et un logement plus spacieux avec d'autres critères discriminants tels que : un jardin, un accès pas trop éloigné d'une gare, des écoles, des magasins d'alimentation à moins de vingt-cinq minutes en voiture. Le choix du lieu de la résidence rural se situe le plus souvent à proximité d'une ville. Le projet de vie de ses ex-urbains tente de concilier un autre rapport à la matérialité comme nous le verrons un peu plus loin avec par exemple des pratiques des loisirs plus sobres. Pour autant, la vie matérielle n'est pas congédiée ou dénoncée, elle est réagencée selon les situations. Pour Cécile, les critères économiques ne sont pas étrangers à une meilleure perception de la qualité de vie et l'attrait pour la campagne et son imaginaire reste vivace :

*« On s'est dit : "En Bretagne, les loyers sont moins chers, on peut être à la campagne tout en n'étant pas très loin non plus de la ville." On pouvait se permettre de payer un loyer pour une maison avec un petit jardin donc on s'est dit : " On ne va pas s'enfermer dans un appart." Surtout qu'à Lorient il n'y a pas beaucoup d'appartements avec des extérieurs*

*donc on a préféré s'éloigner un petit peu de la ville pour avoir vraiment un espace individuel. » (Cécile)*

Les stratégies immobilières sont au cœur de la réflexion des *digitaux-néo-ruraux*, Alexandra et son mari incarnent le modèle du télétravailleur « migrant économique ». Dans un premier temps, ce couple avait envisagé de louer une maison ou un grand appartement à Orsay ou à Bussy-Saint-Georges, villes où habitait chacun des deux conjoints avant de se rencontrer. L'analyse du prix de l'immobilier de ses villes aura rapidement refroidi leurs velléités de location ou d'achat. Une recherche immobilière plus éloignée les conduira à une opportunité immobilière près de la ville de Provins en pleine campagne :

*« On cherchait entre Bussy-Saint-Georges et Orsay, donc très clairement en ville, mais les prix de l'immobilier étaient juste trop chers en proche banlieue parisienne. Beaucoup trop chers, et puis, étant en télétravail, on n'avait pas cette contrainte du transport quotidien, du trajet quotidien domicile-bureau, mais en vrai, on ne pensait pas venir aussi loin ; ça ne nous dérangeait pas d'être un petit peu plus loin, mais on ne pensait pas venir habiter à la campagne. En cherchant pendant quelques mois, on s'est rendu compte qu'au niveau de notre budget et de nos exigences, qu'on était beaucoup mieux en s'éloignant de la proche banlieue et en venant un petit peu plus loin. On n'avait pas la volonté d'aller habiter à la campagne. On avait la volonté d'aménager ensemble, assez proches de nos familles respectives donc on n'avait pas prévu de venir aussi loin, mais compte tenu de notre budget et finalement, des critères puisqu'on voulait, il nous fallait de la place parce qu'on a quand même deux gros chiens, donc on voulait un jardin. On est tous les deux en télétravail et donc le télétravail, ça nous convient parfaitement ; par contre il faut avoir l'environnement pour cela, c'est-à-dire que là dans la maison, on a chacun un bureau. »*

Alexandra et son compagnon sont les seuls enquêtés à souhaiter retourner en ville dans moins de deux ans, si possible pour s'établir à Orsay ou à Bussy-Saint-Georges. Ils n'ont ni famille, ni d'amis ou même d'origines liées à cette région. Un week-end sur deux, ils rendent visite à leurs parents respectifs situés en banlieue parisienne à une distance d'environ deux heures en voiture. L'idée non négociable de réduire leur temps de télétravail commence à vaciller dès lors qu'elle pourrait leur permettre de trouver un emploi plus lucratif et de retourner enfin en ville près de leurs parents. Malgré un loyer très abordable, une très belle maison en pierre du pays avec son grand jardin à proximité de la forêt, ces atouts ne semblent

plus suffisants pour les convaincre de s'y installer à long terme d'autant plus que la vie sociale du village est quasi inexistante. Ce cas révèle les motivations financières en jeu pour s'installer en ruralité et bénéficier d'un logement plus grand. Mais il montre aussi que sans ancrage sociale et/ou familiale le projet de vie en ruralité est menacé à terme même si cette vie en ruralité ne leur déplaît pas. Un mode de vie rural qui nécessite quelques ajustements organisationnels : : « *Ici on achète notre pain en avance, on le congèle, il faut bien organiser ses achats sur Provins, car nous n'avons aucun commerce de proximité. On prévoit plus, on anticipe plus et puis les horaires ne sont pas aussi larges qu'à Paris ou en proche banlieue parisienne ; la plupart des magasins ferment le midi donc ça pour nous, c'est une nouveauté* »

Marie revient sur ses motivations immobilières, l'amélioration de son pouvoir d'achat et *de facto* de sa qualité de vie en dépensant moins : « *En région parisienne on avait un gros crédit. En fait, pour payer ce loyer, il fallait trouver un job avec les salaires qui allaient avec, donc ça veut dire du stress, tout ça, et tout ça pour passer je ne sais pas combien d'heures dans les transports. On s'est dit qu'on pouvait réduire notre niveau d'endettement et nos dépenses et par ricochet cela fait réduire aussi nos consommations, globalement.* »

Ces témoignages montrent la mise en place d'une frugalité réappropriée avec des stratégies d'optimisation financière immobilière qui visent à s'accorder avec de nouveaux critères de qualité de vie : la pérennisation d'un toit, moins de stress et la réalisation d'un rêve. Le dernier témoignage de Marie montre une spirale vertueuse de la « sobriété heureuse » ; la baisse de son crédit immobilier permet d'envisager un emploi moins lucratif, mais moins stressant et plus en phase avec ses aspirations profondes.

Alexandra a accepté une baisse de son salaire pour gagner en qualité de vie. Cette perte de revenu est compensée en partie par un coût de vie plus faible en ruralité et une réduction de la consommation. Nous reviendrons un peu plus tard sur ce sujet, mais cela tient essentiellement à des tentations moins grandes qu'en ville. La ville la plus proche, Provins est à une certaine distance en voiture et les commerçants ferment entre midi et deux. Ce moins de commerces et de vitrines où s'attarder en ruralité n'encourage pas la consommation. Les enquêtés déclarent moins consommer (*cf.* la sous-partie des résultats sur le shopping), notamment moins de shopping du fait de la distanciation avec les enseignes

des centres-villes urbains. Les achats impulsifs ou coups de cœur diminuent sans que nous ayons pu noter une compensation par le commerce en ligne, même si ce dernier point reste un outil sollicité pour pallier la difficulté d'accès à certains produits en ruralité, pour plus de développement (cf. le chapitre résultat : consommation). En tout cas ces « contraintes » de consommations ne découragent pas les *digitaux-néo-ruraux* d'acquérir leur résidence, elles semblent bien secondaires au regard du bénéfice du logement et de sa localisation.

Joshua et sa femme, établis dans le bocage normand, racontent comment pour un budget bien moindre qu'en ville, il est possible d'obtenir un logement plus grand et moins coûteux avec un cadre de vie bien plus attractif qu'en ville : *« Ici, en Normandie, on doit avoir environ 80-90 m<sup>2</sup>, ce n'est pas non plus gigantesque, mais à Levallois, on devait avoir 35 m<sup>2</sup> peut-être, pour un prix qui, à mon avis, n'a rien à voir et pour un cadre de vie bien différent avec un environnement, une nature, des jardins et un voisinage qui n'a absolument rien à voir. Et puis je peux enfin cuisiner moi qui adore cela, j'étais malheureux avec ma petite cuisine à Levallois à peine 3 m<sup>2</sup> pour poser mes trucs, là j'ai une belle cuisine. »*

Au regard de ces témoignages, il semble bien que l'acquisition de la maison constitue, à elle seule, une raison majeure pour changer de lieux de résidence et par là même de mode de vie. Le logement représente une part prépondérante dans le budget des ménages, notamment en ville. Pour nombre de citoyens, l'accès à la propriété symbolise l'accomplissement d'une vie, un imaginaire de vie réussie. Rappelons que l'habitat structure l'organisation spatiale de la famille et conditionne en partie les liens sociaux depuis des proximités géographiques entre habitats. La maison reflète aussi une part de rêves, dans le chapitre 1, nous avons mentionné que plusieurs enquêtes depuis 1947 indiquent que plus de 80% des Français rêvent d'avoir une maison individuelle, et l'engouement des Français pour les résidences secondaires semble bien être l'héritage de ces préférences d'« habitationnelles ». Toujours est-il que les occurrences importantes que nous avons relevées sur l'appétence pour le logement, sa qualité, son prix, sa localisation ne sont pas toujours suffisantes si le tissu social, familial et local fait défaut. Notre enquêtée Alexandra illustre ce cas de figure où des motivations « projetées et rationnelles » se heurtent à un déficit de sociabilité difficile à compenser. Le choix de déménager en ruralité et d'acquérir une maison n'est pas qu'un choix économique, le poids social et familial semble aussi des facteurs significatifs, nous le verrons dans la partie qui suit. Même si ce cas est unique parmi notre échantillon, nos

enquêtes qualitatives ne reposent pas sur le principe d'une comptabilité du nombre d'occurrences. Ce qui nous intéresse aussi, c'est la diversité des occurrences même si quantitativement elles ne pèsent pas d'un poids égal avec les occurrences majoritaires.

## 4.3 Les motivations affectives

### 4.3.1 Les motivations symboliques et affectives : un « retour aux sources »

En plus de motivations matérialistes, l'installation en milieu rural participe de motivations affectives. Il s'agit pour eux d'un retour aux sources : rattachement familiales et/ou pratiques vacancières. Un examen minutieux des origines géographiques des *digitaux-néo-ruraux*, montre qu'ils ont tous des attaches familiales rurales ou provinciales à l'exception de deux couples (Alexandra et son conjoint et Vinit et son épouse). Des conduites de retour à leur région d'origine que l'on pourrait assimiler à une diaspora qui rentrerait au pays, la terre de son enfance ou celle de ses grands-parents, pour ces ex-urbains « contrariés ». Contrairement au personnage de Lucien de Rubempré, le héros balzacien, des *Illusions perdues*, ils ne semblent pas meurtris par leur retour. Habiter sur son lieu de vacances est une autre option possible pour peu que la fréquentation régulière du lieu de villégiature ait permis d'échafauder avec les autochtones des liens sociaux et/ou amicaux. Le choix d'une région « carte postale » semble buter sur des critères économiques et sociaux, le prix prohibitif des logements sur le littoral, l'absence d'attaches familiales et de son réservoir d'entraides. Ce constat recoupe en grande partie la dernière étude parue en février 2023 par le ministère des Collectivités territoriales et de la Ruralité<sup>113</sup> (POPSU). Être natif d'une région, avoir des attaches familiales constitue un atout non négligeable pour réussir son intégration. Le potentiel « déchirement migratoire » consécutif au déménagement s'en trouve atténué.

Le retour dans le territoire de son enfance favorise la réussite du déménagement par le jeu d'entraides familiales et sociales qui peuvent être actionnées en cas de nécessité. Le témoignage d'Alexandra et son conjoint ont montré toute la difficulté de s'intégrer dans un territoire rural s'il n'y a pas un minimum d'attaches familiales et/ou amicales. Nous retiendrons ce résultat de recherche contre intuitif : le choix de la région de nos *digitaux-néo-ruraux* ne correspond pas au cliché de la résidence secondaire, la maison au bord de la mer ou le chalet à la montagne. Les pratiques vacancières peuvent se rapprocher des

---

<sup>113</sup> [https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/DP\\_EXODEURBAIN.pdf](https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/DP_EXODEURBAIN.pdf)

avantages liés aux attaches familiales pour peu que des liens sociaux aient été tissés avec les autochtones. Louisa d'origine nantaise, mais qui a vécu à Paris durant plus de vingt ans, n'a pas choisi de retourner dans la région de son enfance, mais à proximité, en Vendée, terrain de jeux de ses vacances d'enfance jusqu'à l'âge de vingt ans.

Notre enquête relève que les *digitaux-néo-ruraux* originaire pour la grande majorité de la campagne ont migré dans des grandes villes, notamment Paris, pour y faire leurs études et/ou décrocher leur premier emploi. Ils y sont restés en moyenne une dizaine d'années. Ces urbains « contrariés » semblent plus disposés à retourner sur leurs terres d'origine. Mais auraient-ils eu cette appétence pour leur terre rurale s'il n'avait pas fait l'expérience d'un certain mal de vivre en ville ?

Mais n'y a-t-il pas un risque d'une campagne fantasmée par les urbains ? Ce risque nous semble faible dans la mesure où ces *digitaux-néo-ruraux* ont déjà fait l'expérience de la vie en ruralité de façon plus ou moins intense, ils la connaissent dans les grandes lignes, la dureté des hivers, ce non-anonymat de la vie au village qui peut être pesant et bien d'autres éléments encore, et c'est en toute connaissance de cause que ce choix migratoire se réalise. C'est comme si leur histoire de vie urbaine n'avait été qu'une parenthèse, le temps des études et des premières années professionnelles pour enfin retrouver, après l'avoir quelquefois critiqué, leur terre d'origine. Une expérience urbaine nécessaire et formatrice qui au fil des ans après la griserie des premiers moments, laisse la place à une forme de désenchantement avec la naissance du premier enfant et/ou le projet d'en avoir. La ville n'est pas perçue comme le lieu idéal (manque d'espace vert, pollution, etc.) pour élever un enfant comme plusieurs témoignages le soulignent : « *ça faisait quand même plusieurs années qu'on se disait « on aimerait bien habiter à la campagne », parce que moi je suis native du village d'à côté. Pour notre confort de vie et le confort des enfants, c'est vrai qu'on a réfléchi plusieurs fois à sortir de la grande ville pour aller sur des petits villages, on va dire. Voilà pourquoi on a atterri ici, parce qu'il y avait une maison à vendre* » (Jennylye).

Les territoires natifs et une sorte de nostalgie sont à l'ordre du jour avec Joshua et sa femme qui reviennent sur leur origine normande, eux qui ont vécu à Levallois-Perret durant près d'une dizaine d'années. Ils vivent désormais à Beaufour-Druval, un petit bourg dans le Calvados de quatre cent trente-neuf habitants : « *On a de solides attaches en Normandie, la*

*famille est à moins de cinq minutes de notre nouvelle maison, toute la famille est dans le quart d'heure de route d'ici à peu près. J'ai vécu vingt ans ici. Ensuite, j'ai fait une première partie de mes études à Caen, la grande ville principale à côté où j'ai fait une Licence à l'université, puis j'ai voulu me spécialiser et puis aussi un peu quitter la région, donc je suis parti à Paris pour faire un master en communication et ensuite j'ai décroché dans la foulée mon premier emploi. Au bout d'un moment, on a commencé à imaginer une vie un peu plus adulte, acheter une maison, avoir un peu de terrain, vivre ici, acheter un chien et on s'est dit "on ne peut pas concevoir notre vie comme ça à Paris, ce n'est pas comme ça". Ma compagne étant d'ici aussi, on s'est dit "on ne peut pas, ce n'est pas comme ça qu'on a été éduqués, on ne peut pas continuer comme ça". Il y avait trop de freins à Paris, financiers, de place, de monde, etc. » (Joshua)*

L'encadré 19 ci-dessous présente la rencontre avec Alain et le contexte du terrain

#### **Encadré 19 : Le retour à la terre de son enfance**

##### **Marquixanes ou le retour aux sources**

À Marquixanes, petit village niché dans les Pyrénées, l'enfant du pays catalan monté à Paris est de retour. Parti à l'âge de vingt ans, pour étudier et travailler dans la capitale, Alain revient sur ses terres et peut remercier le télétravail. Sa direction a accepté qu'il s'installe à près de 800 km du siège de son entreprise. Après une journée de train, me voilà enfin dans ce petit village pyrénéen, un jour de juillet 2021. À peine sorti du train, voilà que Google Mapp rechigne à m'indiquer la rue indiquée sur mon agenda. Je demande alors mon chemin à la gérante du petit café de la gare. Elle ne connaît pas le nom de la rue en question et me demande le nom de la personne que je vais visiter. Aussitôt prononcé le nom, elle m'indique prestement le trajet à suivre, tout le village sait qu'Alain est revenu au pays, me dit-elle. Cet enfant du pays nous reçoit dans son jardin, assis sur son fauteuil en teck, garni d'un tissu rembourré aux aires de plages. Abrisés par le figuier qui fait office de parasol, nous dégustons un verre de jus de fruits frais, tandis qu'en regardant par-dessus l'ombre que le figuier projette, se détachent les cimes escarpées et édifiantes de la chaîne des montagnes pyrénéennes. Son ordinateur posé sur la table en métal du jardin, il interrompt pour de bon son travail, et nous raconte un bout de son chemin de vie : « *En fait, je suis originaire de cette région, plus côté mer. Si je vous parle de Collioure, ça doit vous parler plus que Port-*

*Vendres. Port-Vendres, c'est le petit village à côté. J'avais prévu un jour de revenir en retraite, mais finalement, j'ai l'occasion de le faire avant. On a l'habitude de dire "Les Catalans, ça fait de bons Parisiens", c'est-à-dire que comme il n'y a pas de boulot ici, le boulot, on va le chercher là où il est, et le boulot est essentiellement à Paris. »*

Jennylic et son conjoint habitent depuis décembre 2020 dans la nouvelle zone pavillonnaire du petit village de Pagny-derrière-Barine dans la campagne de Nancy à trente-cinq minutes du centre-ville et à dix minutes en voiture de la petite ville de Toul. Ils ont deux jeunes enfants. Jennylic est né dans le village à côté et y a passé son enfance. Son compagnon a aussi des origines rurales, il est né dans la Meuse. Elle a étudié à Nancy et a entamé sa carrière professionnelle dans la même ville en tant que responsable administrative d'une caisse de retraite. La crise du Covid-19 et la généralisation du télétravail, non plus seulement aux cadres, mais aussi aux employés, ont rebattu les cartes du paysage du travail et le choix des lieux de résidence :

*« On habitait dans le centre-ville de Nancy, avec le confinement, moi et mon conjoint nous avons télétravaillé cinq jours sur cinq pendant une longue durée même après le premier confinement. Tout cela nous a fait réfléchir à notre confort de vie, et on s'est dit que ça faisait quand même plusieurs années qu'on se disait "on aimerait bien habiter à la campagne", parce que moi je suis native du village d'à côté. Pour notre confort de vie et le confort des enfants, c'est vrai qu'on a réfléchi plusieurs fois à sortir de la grande ville pour aller sur des petits villages, on va dire. Voilà pourquoi on a atterri ici, parce qu'il y avait une maison à vendre qu'on avait vue sur internet, on est allé la visiter et on a emménagé en décembre 2020. On est passé d'une location au centre-ville de Nancy dans une rue bruyante à propriétaire d'un beau pavillon dans la campagne à côté de Toul et pas trop loin de Nancy. »*  
(Jennylic)

### 4.3.2 Des motivations affectives familiales ou vacancières

Pour le mari de Cécilia natif des Côtes-d'Armor, ce déménagement à la campagne, c'est à la fois le retour dans sa région et l'opportunité d'un rapprochement. Il a souffert d'un trop grand éloignement avec sa famille, ses amis d'enfance et sa terre :

*« Il faut compter une heure quarante-cinq plus ou moins de route pour aller voir la famille de mon conjoint alors qu'avant depuis Nice c'était compliqué. Ça a aussi motivé l'acceptation pour lui de l'offre à Lorient parce que même si ce n'est pas tout de suite à côté, lui ça lui permettait de se rapprocher un peu plus de sa famille parce qu'il a plus souvent été loin de sa famille par rapport aux études et au travail que moi qui ai toujours été à côté de mes parents qui étaient à Nice avec moi. Pour mon conjoint, ça permettait de revenir plus proche de là où il a habité en étant jeune. Il a quelques amis d'enfance qui sont aussi dans les Côtes-d'Armor donc ça nous rapproche de quelques copains à lui. Et puis ça permettait de se rapprocher un petit peu de sa famille et de son grand frère qui a eu deux petits garçons : c'est vrai que ça nous a permis de créer plus de liens avec eux alors qu'en étant à Nice c'était un peu plus compliqué de les voir. Voilà, on passe un petit week-end... Ce week-end par exemple, on est allés voir sa famille : on n'y va pas pour un jour, mais pour une nuit. Ça permet de les voir plus souvent. » (Cécilia).*

Les pratiques vacancières s'inscrivent dans les motivations possibles pour déménager sur un territoire : *« La Vendée, c'est un peu mes racines, j'y viens en vacances depuis que je suis toute petite. C'est le rêve de beaucoup de gens de résider là où ils passent leurs vacances. »* (Louisa)

### 4.3.3 Des motivations affectives rurales

Le témoignage de Maryse recoupe celui de Cécilia, son mari retrouve aussi sa terre d'origine, un manque que la vie en ville n'avait jamais réussi à combler. Le « paradis » c'est ici et maintenant. Une vie en ruralité qui n'est pas fantasmée pour le conjoint de Maryse qui apprécie les espaces de la ruralité, ce moins de promiscuité qu'en ville. Un natif de la ruralité qui retrouve sa famille et ses amis d'enfance. Un déménagement qui pour Maryse tient beaucoup à son époux : *« J'ai vécu une partie de mon enfance un peu en appartement en*

*ville et après, on a déménagé en Bretagne. Et quand on a déménagé en Bretagne, on était en lotissement. Alors que mon conjoint lui a vraiment vécu à la campagne. Lui, c'est vraiment un campagnard et toute sa famille aussi. Il a toujours vécu à la campagne. On voit bien qu'il est très campagne. Donc ça lui manquait, je pense, il adore la campagne. C'est ici, son petit paradis, c'est son repaire. » (Maryse)*

Vincent, lui, est un Toulousain d'adoption depuis une bonne dizaine d'années avec quelques attaches familiales sur la région. Vincent a un profond attachement à la campagne, il est natif du Havre en Normandie avec une grande partie de sa famille dans le bocage normand. Après avoir vécu en ville, Vincent, avec un certain soulagement, retrouve un terrain de vie qui lui est plus familier, la campagne :

*« Je ne suis pas Toulousain, je suis Normand à la base. Moi, j'ai grandi à la campagne en Normandie. Je viens du Havre, enfin, j'ai grandi à côté d'Étretat et avant, j'étais en poste en région Centre, à Bourges. J'y ai passé une petite dizaine d'années aussi. Mon amie, elle, a grandi en région parisienne, mais dans un pavillon avec terrain aussi. Ça faisait dix ans qu'on était en appart, dont les trois dernières années avec un appart en plein centre-ville de Toulouse, juste à côté de la gare. Là, dans les allées Jean-Jaurès, ils ont fait de gros travaux pendant deux ans. Moi, j'ai pété un plomb... enfin, je vous le dis comme ça, mais je n'ai pas vraiment pété un plomb, mais enfin, je n'en pouvais plus d'avoir les travaux, un mini-balcon [...] Dès que la situation professionnelle s'est stabilisée, tout de suite, on a cherché et on s'est installés ici. J'ai trouvé ce poste ici à Toulouse parce que j'ai une partie de ma famille qui est là, c'est la dixième année que je suis à Toulouse. On a emménagé ici fin 2018 parce que notre situation professionnelle s'était stabilisée, puisque moi, je suis arrivé à Toulouse il y a dix ans, et mon amie a été mutée à Toulouse fin 2018. On a cherché une maison dans la foulée et donc on a regardé avec les trains parce qu'on travaille tous les deux dans le centre-ville de Toulouse et avec les trains, on s'est aperçus fin 2018 que Saint-Sulpice-la-Pointe était à vingt-cinq minutes du centre de Toulouse [...] Oui, donc après, je suis à quinze minutes du travail et mon amie à dix minutes du travail aussi, donc on s'est installés ici parce qu'on a trouvé la maison. C'était l'opportunité, ça nous allait avec les transports et moins de trajets quotidiens. Pour la petite histoire mon directeur général était en région parisienne, il télétravaillait souvent et il était assez favorable à ça, donc début 2018, il a mis*

*ça en place, progressivement, c'était un jour par semaine, et après, comme tout le monde, ça s'est accéléré avec la Covid et là, on est jusqu'à trois jours autorisés par semaine. »*

Louisa la cinquantaine, divorcée deux fois avec deux grands enfants autonomes, s'est installée seule en Vendée, dans un petit bourg pavillonnaire à Bournezeau. C'est un petit pavillon modeste avec un jardin qu'elle loue. Contrairement à nos autres enquêtés, Louisa n'est pas originaire de Vendée, mais cette région a été son lieu de vacances durant toute son enfance. Louisa est originaire d'une région voisine, la campagne nantaise :

*« Tout au début, j'étais en effet nantaise puisque mes parents habitent à côté de Nantes, dans la campagne. J'ai quitté Nantes pour aller vivre sur Nice et ouvrir un restaurant à Nice avec le père de mon premier fils ensuite on est allé sur Beauvais ouvrir un restaurant et j'avais une maison en pleine campagne. Quelques années plus tard, j'ai divorcé et je suis parti habiter avec mon nouveau compagnon en région parisienne. Huit ans plus tard, j'ai décidé de quitter Paris, mais mon compagnon lui ne voulait pas. La Vendée, c'est un peu mes racines, j'y viens en vacances depuis que je suis toute petite. C'est le rêve de beaucoup de gens de résider là où ils passent leurs vacances. J'avais tout pour être heureuse à Paris, mais je ne l'étais pas parce que je n'étais pas dans mon élément. Et encore, je dois vous avouer qu'ici, ce n'est pas encore mon élément. Ce n'est pas encore suffisamment la campagne, je veux dire maison en pierre, avoir des champs autour. Ce n'est pas que je n'aime pas l'humain. Mes grands-parents habitaient à la campagne dans la Nièvre, là, c'est vraiment la vraie campagne parce que ma grand-mère avait des lapins. J'ai même eu des lapins et des poules aussi quand je vivais à Beauvais, j'avais des clapiers. À Beauvais, j'allais chercher le lait à la ferme. Quand on dit retour aux sources, je trouve ça ridicule parce que ce n'est pas un retour aux sources. C'est juste qu'on a oublié. »*

La représentation de l'idéal de vie de Louise se matérialise par la maison de campagne avec un jardin et ses animaux de ferme. Une vie rustique, simple, sobre qu'elle a préférée, au point de quitter une vie matérielle confortable en région parisienne.

#### **4.3.4 Des motivations affectives culturelles : le terroir**

Retourner dans sa région natale, sa terre, est le plus sûr moyen de réussir son intégration, Alain, le Catalan nous explique les dessous de ce cheminement, il nous parle surtout d'une

culture catalane ancrée en lui. Un retour aux sources qui efface les années de nostalgie où il a dû monter à Paris pour trouver un emploi. Ce n'est que depuis peu de temps qu'une connexion numérique suffisante lui permet de télétravailler, depuis sa résidence secondaire transformée en résidence principale<sup>114</sup>, son opérateur lui a proposé une alternative à la fibre via une technologie VDSL<sup>115</sup>. Le choix de la résidence des *digitaux-néo-ruraux* est conditionné par un examen minutieux de la qualité du réseau numérique dans et autour du domicile. Certains télétravailleurs n'hésitent pas à souscrire un abonnement auprès de deux opérateurs télécoms pour se prémunir d'une éventuelle baisse et/ou panne du réseau.

*« [I] Tout à l'heure, j'ai dit Marquixanes et je me suis fait reprendre par le contrôleur du train.*

*[A] Là, on voit que vous n'êtes pas un vrai habitant d'ici. Vous aviez une étiquette "Touriste".*

*[I] Le contrôleur a été très gentil, il m'a dit « Je vous conseille de dire Marquissanes »*

*[L'épouse d'Alain] C'est que c'est le premier signe par rapport à votre intégration. C'est super important, la prononciation et dire quelques mots en catalan. Ça fait plus de 35 ans qu'on est mariés, et dans le village d'où il vient, le premier abord c'était ça, c'était de savoir si en vous intégrant vous êtes capable de répéter les mots. C'est vraiment le truc. En parlant d'intégration, je suis mariée quand même à un Catalan depuis longtemps, même en étant mariée à un Catalan, je ne suis pas considérée comme Catalane et ça peut poser des problèmes dans certaines activités. Je suis d'origine de la Seine-et-Marne. [...] Quand on vous téléphone, dans la discussion, je place systématiquement "mon mari est Catalan". Je le place systématiquement. C'est l'ouverture. Si vous ne faites pas ce genre de choses, parce qu'au début je ne le faisais pas systématiquement, vous êtes considérée à part.*

*[...] Vous parlez catalan, Alain ?*

*[A] Oui bien sûr. Depuis plus de vingt ans, je fais ma généalogie. Mon père était du côté de l'Yonne, donc ça n'a rien à voir. Ma mère était de cette région, ici, par là et mon grand-père*

---

<sup>114</sup> Alain a vendu son logement en banlieue parisienne et par conséquent il ne possède qu'un seul logement

<sup>115</sup> Le VDSL (*very high-speed rate digital subscriber line*) ou ligne de transmission numérique à très haute vitesse est une technologie de réseau qui permet d'établir des connexions réseau à haut débit sans déployer de câblage dédié. Il suffit d'utiliser les installations téléphoniques existantes

*maternel, lui, était carrément de l'autre côté de la frontière. Il faisait partie des républicains en Espagne. Ce qu'il faut savoir ici, c'est que la Catalogne était un seul royaume et en 1659, elle a été coupée en deux, une partie espagnole et une partie française, mais dans la tête des gens, 1659, c'est hier. On n'est pas vraiment Français. »*

Alexandra et son compagnon illustrent toute la difficulté de s'établir à la campagne sans attaches familiales ou amicales. Leur principale motivation était économique (un logement plus grand et moins cher) et une certaine appétence pour la nature et le calme, mais leur intégration semble compromise :

*« À terme, on ne pense pas rester dans la région, on va essayer de se rapprocher un peu de nos familles ; surtout pas parce que la vie à la campagne ne nous plaît pas, mais en vrai, on est trop loin de nos proches. On est ici en location et comme je vous l'ai dit, on s'est mis en ménage depuis peu. »*

Le couple souhaite désormais entamer le chemin inverse de tous nos enquêtés, c'est-à-dire trouver un moyen de gagner plus d'argent pour acheter un logement à proximité de leur famille. Par dépit, Alexandra et son compagnon sont prêts à accepter un nouvel emploi avec moins de jours en télétravail alors que c'était depuis quelques années la condition *sine qua non* de leur idéal de vie. Preuve est faite que les motivations et stratégies économiques ne sont pas toujours suffisantes pour réussir son intégration :

*« On cherche maintenant à acheter un logement près de nos familles et donc pas vraiment à la campagne. C'est la grande question qu'on se pose en ce moment. Déjà, on cherche à changer de jobs pour gagner un peu plus. Parce qu'on est dans la même entreprise, tous les deux. On a ce souhait-là, pour avoir plus de budget parce que forcément, on sait que si on se rapproche un peu de nos proches, de notre famille, indéniablement, ça sera plus cher. On est prêts à faire de petites concessions sur la durée du télétravail si c'est pour gagner plus et que c'est significatif. »*

Nous retiendrons la force du lien familial dans le choix des lieux de résidences des *digitaux-néo-ruraux* pour des raisons pratiques (diverses entraides possibles) et l'attachement à un territoire, celui de son enfance qui fait force de repère. Nous notons également que le télétravail permet de devancer ce moment de la retraite qui voit refluer nombre de citoyens vers leur région d'origine. Est-ce que ces délocalisations sont bénéfiques en termes de

pratiques de sobriété ?

## **CHAPITRE 5 : L’EFFET DÉBOND OU LA TRANSITION VERS UN MODE DE VIE PLUS SOBRE**

Dans un premier temps nous étudierons l’effet débond comme une réduction des pratiques de consommations (5.1), autre rapport au temps et à la matérialité (5.2) puis nous montrerons que les effet débond représente une évolution des représentations de vie chez les digitaux-néo-ruraux(5.3) et des modes de vie (5.4) et enfin un bilan des parcours de vie des digitaux-néo-ruraux (5.5).

La consommation des *digitaux-néo-ruraux* semble impactée par le rythme singulier qu'impose le télétravail, un repliement du salarié dans la sphère de son domicile. Un salarié moins exposé que le salarié en présentiel aux stimuli de la ville. Qui plus est, en territoire rural, le temps d'accès à la ville la plus proche n'est pas toujours compatible avec les temps de pause d'une journée en télétravail.

Notre enquête montre que le télétravail peut produire des « effets débord ». Par « effet débord », il faut entendre un effet opposé à « l'effet rebond », appelé aussi paradoxe de Jevons. Phénomène bien documenté ( Reimers *et al.*, 2021 ; Santarius, Tilman, 2016) que nous avons esquissé et qui montre que les améliorations technologiques rendent les ressources employées plus efficaces et contribuent à leur diminution. Mais revers de la médaille, elles produisent des « effets d'aubaine » qui se traduisent par une augmentation de la consommation totale de ses ressources. En résumé, les améliorations technologiques baissent les coûts d'exploitation rendant les produits ou services accessibles à un plus grand nombre de consommateurs. Il s'ensuit une consommation qui est dopée, le fameux « effet rebond ».

Nous reprenons à notre compte ce terme « effet débord » non usité en sciences de gestion et/ou en sciences sociales. Ce néologisme est proposé par François Schneider dans un article paru dans la revue, Silence en février 2002, sous le titre : « *Point d'efficacité sans sobriété. Mieux vaut débordir que rebondir* » (Schneider, 2002).

Schneider est un chercheur en environnement et spécialiste de l'analyse du cycle de vie des matériaux. Il tente de démontrer la combinaison possible de gains de productivité et la réduction de consommations qui en découle. Pour transposer ce concept à notre cas du télétravail en ruralité, il faudrait s'assurer que la réduction des mobilités professionnelles et que les économies de carburants notamment ne soient pas réinvesties vers d'autres biens de consommation. L'analyse des modes de vie des *digitaux-néo-ruraux* révèle dans certaines situations la production d'« externalités positives », c'est-à-dire des effets positifs sur l'environnement grâce à la réduction involontaire ou volontaire de certaines consommations. Il n'est pas interdit d'imaginer que ces économies annuelles de carburants et d'autres, générées par un mode de vie rural plus sobre, puissent être mises au profit d'une réduction de son temps de travail, ce qui entraînerait même une seconde réduction des dépenses de carburant. Nous avons évoqué le cas de ménages qui en s'installant à la campagne pouvaient

envisager un crédit moins important qu'en ville et entreprendre un travail moins stressant et prenant. Nous verrons que certains télétravailleurs sont tentés de lever un peu le pied professionnellement dès lors que le coût de la vie en ruralité est moindre et que la maison est achetée. Certes ce concept « d'effet débord » correspond à une approche ingénieur avec des métriques quantitatives, une approche qui ne va pas dans le sens que nous souhaitons donner à notre travail. Toutefois, nous trouvons cette approche suffisamment pertinente et transposable pour l'adapter. Nous lui apportons une dimension subjective. Plutôt que de calculer l'effet débord, nous regardons les perceptions subjectives des *digitaux-néo-ruraux* sur la consommation. L'encadré 20 illustre la notion « d'effet débord ».

#### **Encadré 20 : Le concept d'effet débord**

##### **Effet débord**

L'effet rebond répond au principe d'un progrès technologique et/ou d'un changement de pratique qui produit l'opposé d'un effet rebond, c'est-à-dire un effet débord. François Schneider chercheur en sciences de l'environnement et spécialiste de l'analyse du cycle de vie (ACV) des matériaux tente de déconstruire une vision « ingénieur » du progrès technologique à la source des « effets rebond ». La démarche consiste à harmoniser ses modes de vie avec le principe d'une simplicité volontaire. Au niveau individuel, les gains de productivité sont investis en temps libre, temps de repos ou dans des loisirs non matériels qui n'impactent pas les ressources de la terre. La réduction du temps de travail, par exemple, peut être analysée comme un possible d'effet débord dès lors que le salaire stagne ou décroît avec des effets de baisses de consommations matérielles qui incitent à des arbitrages moins matérialistes. De notre côté, nous observons dans les résultats de notre travail que l'activité du télétravail génère un effet débord sur le budget habillement, cosmétique, loisirs, voire, dans certains cas, sur le budget transport. L'analyse des effets débords ne signifie pas pour autant l'absence d'effets rebond.

## 5.1 Effets débord du télétravail : une réduction des consommations non alimentaires

Force est de constater que le travail en distanciel fonctionne avec des codes vestimentaires moins stricts que ceux du présentiel, *de facto* le budget habillement dédié à un usage professionnel diminue significativement. Ce mouvement était déjà amorcé avant l'essor du télétravail, le costume-cravate ou le complet tailleur-talons avait déjà amorcé leur déclin dans nombre de professions. Les réunions Zoom ne dévoilent que le visage et le buste des salariés. Parallèlement, l'usage des chemises et costumes chez les cadres hommes s'effondre et avec lui toute une économie de services tels que le pressing, la cordonnerie, recoupant plusieurs études récentes sur l'évolution de la consommation<sup>116</sup>. La mode du casual se renforce avec le télétravail, le jean et les baskets deviennent le nouveau chic. Vincent en télétravail, trois fois par semaine, témoigne de son rapport au paraître et de ses tenues vestimentaires :

[V] « D'être en télétravail, effectivement, on peut faire une pause dans la fonction de représentation sociale entre deux visios, entre deux appels téléphoniques...

[I] C'est intéressant ce que vous dites, vous faites une pause dans la "fonction de représentation sociale", c'est une jolie formule de sociologue. Est-ce que vous pouvez développer ?

[V] Parce que je ne suis pas sociologue... enfin là, je le vois parce que je suis en télétravail. Par exemple, en visio, je suis en polo, ça passe. Après, je suis en short-claquettes alors que quand j'y vais, on est toujours plus sur son quant-à-soi au travail, en plus, on peut être dérangé avec les collègues, avec le chat, mes équipes me sollicitent régulièrement, mais ils me couvrent et si j'ai envie de râler, quand il n'y a personne qui m'écoute, je râle tout seul dans mon coin et ça me va très bien parce que je fonctionne comme ça.

[I] En télétravail, on est donc moins en représentation parce qu'on n'a pas le regard de

---

<sup>116</sup> Étude de l'Institut français de la Mode et de plusieurs syndicats professionnels qui confirment ces tendances baissières

*l'autre et vous n'êtes pas obligé de fournir des efforts pour paraître ? C'est cela ?*

*[V] Exactement. Moins de tension, moins sur le qui-vive qu'en présentiel. [...] Et puis aussi avec le télétravail moins de transport et de stress. »*

Ces pratiques de sobriétés cosmétiques ou vestimentaires ne sont en rien ressenties comme des contraintes dans la mesure où elles sont essentiellement contingentes. Elles ne sont pas véritablement imposées, mais sont la conséquence de nouvelles modalités d'un travail en distanciel où le paraître perd de son intensité : l'intention de départ n'est pas de réduire ses consommations, mais de bénéficier d'un autre mode de travail (télétravail) qui par ricochet rend moins utile par exemple le soin apporté à sa tenue vestimentaire.

Le télétravail favorise un relâchement des soins corporels, un rasage moins quotidien pour les hommes, moins de douches et de déodorants pour les deux sexes,<sup>117</sup> mais sur ce sujet délicat nos enquêtes montrent surtout un moindre usage du parfum et du déodorant qui dans les deux cas ne témoignent pas d'un manque d'hygiène, mais davantage d'une adaptation à un travail en distanciel qui annihile le sens de l'odorat. Le sens de l'olfaction est congédié dans le travail en distanciel, car jusqu'à preuve du contraire le numérique ne transmet pas encore les odeurs.

Dans leur ensemble, ces pratiques de consommations plus sobres ne sont pas préméditées, elles sont à comptabiliser à l'actif d'un télétravail les favorisant. Cette diminution des soins d'hygiène nécessiterait des investigations supplémentaires. Notre constat recoupe plusieurs sondages et enquêtes<sup>118</sup> menées sur des télétravailleurs qui mentionnent une diminution des soins corporels. Ces effets débord du télétravail en ruralité peuvent générer des rebonds ou des transferts de consommations. Dans plusieurs cas observés, la combinaison télétravail/mode de vie à la campagne peut produire des effets débord dus notamment à une pratique professionnelle qui impose une forme d'ascétisme par un repli au sein de son habitat.

Ces réductions de consommations témoignent également d'un rapport au temps moins « consuméristes », un temps qu'il faut moins remplir coûte que coûte. Le ralentissement de la consommation semble intimement lié au principe de ralentir son temps et la multiplication

---

<sup>117</sup> Étude menée en 2021 par le cabinet de consulting Censuwide sur un échantillon de 4 006 Européens dont 1 001 Français sur la routine des soins quotidiens. <https://www.20min.ch/fr/story/beurt-le-teletravail-rend-crado-272582798640>

<sup>118</sup> Ibid.

des activités. Un temps pour se retrouver qui dessine d'autres modes de vie incarnés par les *digitaux-néo-ruraux*.

## 5.2 Évolution des modes de vie : un autre rapport au temps et à la matérialité

Ces moments de repli au sein de son domicile, de longues heures consécutives pour exercer son télétravail, sont décrits paradoxalement non pas uniquement comme une forme « enfermement », mais aussi comme un moment de liberté. Ce temps au domicile est perçu comme un moment davantage choisi que subi grâce à une gestion du télétravail qui donne le sentiment d'un temps plus maîtrisé. Un temps qui facilite aussi, semble-t-il, des moments pour se retrouver. La perception du temps dépendrait selon Hartmut Rosa (2022) de trois constats que nous reprenons ici, car nous pensons que l'approche de Rosa est particulièrement bien adaptée pour analyser le rapport au temps et à la technique des *digitaux-néo-ruraux*. En premier lieu, est identifié le travail (on y passe près de sept heures par jour sans compter le temps à y penser), en second lieu, notre rapport à la technique qui est censée nous soulager de tâches et nous faire gagner du temps et en troisième lieu, un phénomène d'accélération du temps (il faut toujours aller plus vite) constitutif des sociétés modernes. La thématique du temps est récurrente parmi les *digitaux-néo-ruraux* : un temps plus maîtrisé, un temps reconquis perçu comme une sorte de nouveau luxe. C'est ce sentiment qui habite davantage qu'en ville les *digitaux-néo-ruraux* avec lesquels nous avons échangé, la perception d'un temps reconquis depuis leurs nouveaux modes de vie.

Être, c'est avoir du temps (Chabot, 2021), la proposition semble d'une simplicité déconcertante, mais les verbatim recueillis des *digitaux-néo-ruraux* reviennent sans cesse sur ce principe d'un temps réapproprié, un temps plus maîtrisé. Le rapport que nous avons au temps est révélateur de nos modes de vie et façons de penser : entre addictions au temps présent (vie professionnelle et privée), les espoirs du temps à venir (d'autres modes de vie) et la nostalgie d'un temps passé (temps de son enfance). L'encadré 21 ci-dessous décrit ce nouveau rapport au temps opéré par les *digitaux néo-ruraux*.

## Encadré 21 : Le rapport au temps chez les digitaux-néo-ruraux

### Un temps qui ralentit en ruralité ?

Le rapport au temps se transforme pour ces *digitaux-néo-ruraux*, un temps qu'il faut moins remplir :

*« Je dirai que j'ai plus de temps depuis que je suis à la campagne, j'essaye de plus prendre le temps, je n'ai plus les mêmes activités qu'avant, maintenant les dimanches, j'aime bien me promener dans les brocantes alors que quand j'habitais à Nancy centre finalement il fallait prendre la voiture, ça faisait loin, alors que là les brocantes elles sont dans les villages environnants, c'est plaisant. Après oui on prend le temps de jouer avec les enfants, on a pris le temps de faire un potager, donc oui je pense que le temps on arrive à le trouver, mais on arrive à le trouver avec le confort du télétravail aussi. » (Jennylic).*

Jennylic associe son nouveau mode de vie à la campagne avec la perception d'avoir à la fois plus de temps et la possibilité de prendre davantage son temps, la sensation de le maîtriser. Ce nouveau mode de vie à la campagne produit pour Jennylic une vie moins trépidante qu'en ville. Un temps perçu comme un nouveau luxe ?

Les nouveaux modes de vie opérés par les *digitaux-néo-ruraux*, ne sont-ils pas aussi une tentative de questionner son rapport à l'existence ? Une irruption de la technologie du digital qui ralentit le temps indirectement en favorisant d'autres modes de vie. Un apport de la technique qui vient en contrepoint de la pensée de Hartmut Rosa, ici la technique semble jouer le rôle d'un facteur favorisant des modes de vie plus apaisés et libérant du temps. L'expérience des *digitaux-néo-ruraux* nous semble contenir quelques-uns de ces ingrédients : un mode de vie plus incarné dès lors qu'il est choisi et moins subi, des épisodes de décélération que l'on peut observer dans la gestion des loisirs et des week-ends (cf. chapitre résultats : les loisirs). Qui plus est, l'expérience des pèlerins s'inscrit sur un temps court alors que l'expérience des *digitaux-néo-ruraux* court sur un temps long. Par conséquent les conduites observées devraient être plus « authentiques » et pérennes.

Voyons à travers quelques témoignages ci-dessous, comment est verbalisé ce temps plus maîtrisé. Un nouveau rapport au temps que Rosa entrevoit comme la seule issue pour reprendre le contrôle de l'accélération des activités humaines et limiter la crise écologique.

Je questionne Marie sur son rapport au temps :

« [I] Pensez-vous avoir plus ou moins de temps maintenant que vous habitez à la campagne ?

[M] Euh, oui plus de temps et surtout je prends mon temps maintenant. Le matin je vais direct... Je n'ai pas de... Je n'ai pas de bouchon. Je ne suis pas en train de me dire : "Voilà, je..." Enfin, je prends mon petit café tranquille, je suis devant mon PC voilà direct. Donc c'est vraiment chouette. Enfin... Et je suis aussi productive voire même plus. [...] Je suis moins fatiguée, j'ai moins de route. Je vais direct au travail sans transport. Si je veux commencer à huit heures ou à sept heures et demie, je peux commencer plus tôt. Enfin, c'est moi qui m'organise. »

On notera, dans le témoignage de Marie une distinction qui nous semble primordiale et riche d'enseignements, Marie précise qu'elle a : « plus de temps et surtout qu'elle prend son temps maintenant ». Décider de prendre son temps, n'est-ce pas acter pour un changement en profondeur de son mode de vie ? Aller à l'encontre d'une société moderne qui pousse à la vitesse ? On notera également dans ce témoignage, la différence entre le temps perçu et le temps réel. Si Marie a le sentiment d'avoir plus de temps, elle rallonge tout de même ses journées de travail d'environ une heure en investissant une partie du temps de transport dans le temps de travail.

Pour Maryse, télétravail rime avec liberté et une plus grande maîtrise de son temps :

« Ce qui est bien en télétravail c'est que je peux aussi m'organiser au niveau de mon temps. Soit je commence plus tôt, soit je commence plus tard et [...] pendant ma pause déjeuner je fais un peu plus ou je vais faire des courses ou alors je finis plus tôt. Enfin vous voyez. Ça, c'est le côté où je trouve bien. Je n'ai pas de route. C'est-à-dire si je veux finir à cinq heures et demie. Enfin, je m'organise un peu comme je veux. »

Dominique, à la retraite dans deux ans, pratique un télétravail peu intensif, son employeur n'est qu'à vingt minutes de son domicile, il semble avoir trouvé ainsi un bon équilibre de vie depuis qu'il habite à Romillé, un petit village en Bretagne. C'est le seul télétravailleur urbain fonctionnaire qui en même temps qu'il a déménagé en territoire rural a demandé sa mutation dans un établissement public proche de son domicile :

« [I] Vous aimez télétravailler ?

*[D] J'aime bien oui, de temps en temps, une à deux fois par semaine c'est bien, pas tout le temps. J'ai évolué dans mon poste, j'ai un peu plus de responsabilités, je "manage" des gens donc je suis obligé d'être présent parce que manager à distance ce n'est pas toujours facile, mais autrement ça ne me dérange pas, je trouve que ça fait une coupure.*

*[I] Vous prenez un jour particulier ou chaque semaine ça change ?*

*Non, c'est un jour fixe, j'ai pris le vendredi, comme ça, ça me permet d'être en week-end tout de suite et puis au choix un autre jour dans la semaine selon l'activité. »*

Le temps en ruralité semble s'écouler à un autre rythme que celui des villes :

*« En fait, moi quand j'étais à Paris ou à Juvisy-sur-Orge, ma vie ne s'arrêtait jamais dans sa vitesse d'exécution : l'impression d'être dans une espèce de tambour où les choses étaient tout le temps en mouvement. On devait avoir 50-60 m<sup>2</sup> à Juvisy-sur-Orge, avec deux enfants. Donc c'était quand même plutôt petit : on était toujours les uns sur les autres avec le téléphone, le bruit des enfants ou autres. Ça peut m'arriver de prendre beaucoup plus de temps pour moi, j'ai beaucoup plus de temps pour mes enfants, en fait le temps s'arrête quand j'arrive ici : je mets mon travail, entre guillemets, ce qui est paradoxal, alors qu'on a des visios chez nous à la maison ; alors qu'avant, quand on rentrait du travail, le travail était fini. Mais j'ai l'impression, entre guillemets, que j'ai beaucoup plus de temps pour faire des choses, beaucoup plus de temps avec mes enfants, beaucoup plus de temps pour moi. Et puis le temps de ne rien faire, tout simplement. J'ai l'impression que les choses vont moins vite. (Vinit)*

*[I] Comment expliquez-vous cela, cette perception d'un changement de vie ?*

*Oui, cela a beaucoup changé. Alors je ne sais pas si c'est tant le déménagement à Moret-sur-Loing ou le Covid qui a fait que. On partait avant à peu près une dizaine de fois par an : soit l'été plus longuement ou alors des petits week-ends de deux à trois jours. Donc on quittait finalement tout le temps la région parisienne pour aller en Bretagne, pour aller en Normandie, pour aller dans le sud de la France. Pour s'aérer un petit peu parce que là où on était à Juvisy-sur-Orge, il y avait un petit bord de Seine qui passait, mais on ne prenait pas le temps de sortir de chez nous pour se balader parce qu'il n'y avait rien à faire, on était au milieu du béton. Donc finalement, pour pouvoir faire un loisir ou faire quelque chose le week-end, on devait quitter l'endroit où on habitait. Alors qu'aujourd'hui, ici, c'est dans*

*notre ville qu'on le fait. Donc on bouge beaucoup moins qu'avant. On a plus de temps à nous. On peut sortir maintenant avec la poussette à pied, chose qu'on ne faisait absolument pas avant. »*

Pour Alexandra, le temps maîtrisé est constitutif du télétravail et du mode de vie en ruralité. La vie à la campagne évoquée par Rosa est décrite avec des mots très proches par Alexandra : un sentiment de liberté, de tranquillité et de quiétude qui domine en comparaison avec la ville :

*« Cela me permet de sortir les chiens dans la nature. C'est important quand on est en télétravail d'être dans un environnement comme ça, ça donne encore plus un sentiment de liberté finalement. En ville, quand on est en télétravail et qu'on sort, on se retrouve en ville avec beaucoup de bruit, beaucoup de personnes, beaucoup de voitures, ça peut être un peu perturbant. Là, on reste dans le même état d'esprit, tranquille, et on a un sentiment de liberté. »*

Ce temps retrouvé ou maîtrisé laisse de la place pour construire ou élaborer d'autres idéaux de vie dès lors que les priorités sont réagencées grâce à une autre gestion du temps. Un temps qu'il faut moins rentabiliser et qui libère d'autres imaginaires ou représentations de ses idéaux de vie.

## 5.3 La représentation des idéaux de vie chez les digitaux-néo-ruraux

Dans cette sous-partie nous analyserons comment les digitaux-néo-ruraux perçoivent une évolution profonde de leur qualité de vie (5.3.1), une transformation vers l'adoption d'un mode de vie rural (5.3.2) et une domestication de la sobriété (5.3.3).

### 5.3.1 Une perception modifiée de la qualité de vie

Nous définissons la « représentation des idéaux de vie » comme la réflexion sur un cadre de vie favorisant un « idéal de vie ». Cet idéal de vie se matérialise chez les *digitaux-néo-ruraux* par la recherche d'une vie meilleure qui passe par le projet d'autres modes de vie. Une réforme de nos modes de vie qui privilégie le temps et les relations sociales aux possessions et consommations matérielles et qui selon les individus tient compte aussi de la crise écologique. Comment améliorer ma qualité de vie ? Envisager de vivre dans une autre région ? Retourner sur la terre de son enfance ou de ses vacances ? Avoir sa maison individuelle avec un jardin ? Tous ses questionnements et/ou désirs deviennent moins utopiques et plus concrets avec la pratique du travail en distanciel. Sans doute que la période de confinement du Covid-19 a aidé à libérer le droit à s'autoriser à penser d'autres modes de vie. Nous avons mentionné dans ce travail à travers plusieurs enquêtes l'écart entre les intentions de changer de vie des Français et leur concrétisation. Les *digitaux-néo-ruraux* illustrent la réduction de cet écart et la mise en œuvre d'autres modes de vie.

Déménager d'un territoire à un autre, abandonner plusieurs de ses attaches sociales et un environnement familial témoigne de la volonté de prendre sa vie en main, mais n'en demeure pas moins un choc émotionnel. La démarche nous semble témoigner d'un alignement avec des idéaux de vie restés à l'état de sommeil : « meilleure qualité de vie », « bien-être », « fuir le stress de la ville », « le calme et l'air pur de la campagne », « voir grandir ses enfants à la campagne », « prendre son temps », « devenir propriétaire d'une maison individuelle avec un jardin ».

Une migration même choisie ne préserve pas d'une forme de « déchirement migratoire » d'autant plus que les *digitaux-néo-ruraux* que nous avons sélectionnés ont abandonné leur résidence citadine. Il y a alors comme un impératif à réussir sa migration. Nous avons déjà souligné que les choix du territoire de résidence n'étaient en rien un choix « carte postale »,

mais plutôt un choix de raison, un rapprochement familial ou le retour dans une région familière. La recherche d'une « meilleure vie » est en filigrane de la démarche du projet de déménagement. La réalisation du « rêve » de la maison individuelle avec son jardin illustre au plus haut point un idéal de vie accompli. Un projet de vie familiale aussi, l'éducation de ses enfants dans un environnement sain, ne pas leur faire subir les affres de la ville, mais en même temps s'assurer de la proximité d'écoles et de collègues.

L'expression « prendre davantage sa vie en main » est récurrente parmi les *digitaux-néo-ruraux*, ils s'autorisent à se demander, quelle vie, ils souhaiteraient vivre ? À l'écoute de nos enquêtés, le territoire rural se positionne un peu comme un « territoire du salut » à même de contrebalancer des territoires urbains plus exposés aux effets du changement climatique, la réalité climatologique n'était peut-être pas exactement celle-là, mais telle en est leur perception. On ne parlera pas ici d'exode urbain, mais d'un signal faible, riche d'enseignements, ressentis fortement au cœur de certains villages dans la mesure où l'arrivée de seulement une dizaine de familles peut suffire à désorganiser des infrastructures existantes. D'où ce sentiment dans certaines campagnes d'assister à un « exode urbain ». L'encadré 22 ci-dessous décrit une nouvelle humeur qui traverse le paysage du travail

### **Encadré 22 : Nouvelle humeur dans le paysage du travail ?**

#### **Un nouveau rapport au travail ?**

Ce phénomène de « prendre sa vie en main » s'est cristallisé dans un phénomène social assez inattendu que nous mentionnons rapidement ici et qui nous semble instructif pour prendre la mesure d'un changement d'humeur de la société quant au rapport que nous entretenons avec l'idée de « qualité de vie ». Aux États-Unis, en 2022 et dans une moindre mesure en Europe, ce sont plusieurs dizaines de millions de salariés qui ont quitté leur emploi, « *The Great Resignation* » ou « la grande démission » en français. Ailleurs dans le monde, les chiffres sont moins impressionnants, mais une tendance de fond se dessine. Selon Antony Klotz,<sup>119</sup> professeur de management à la May Business School, quatre causes expliquent ce phénomène. La première raison tient dans un simple rattrapage des démissions qui auraient normalement dû se produire, mais qui ont été repoussées en raison du contexte sanitaire. La

---

<sup>119</sup> Article du *Figaro* du 2 août 2022, de Guirec Gombert que nous reprenons quasi in extenso dans ses grandes lignes : « La grande démission », un phénomène qui pourrait toucher la France ?

seconde est liée à l'intensification des cas de *burn-out*, notamment du personnel en « première ligne ». Enfin, il y a ceux qui ne souhaitent plus retourner au bureau après des mois en télétravail et qui ont vu dans cet épisode l'occasion de changer de vie. Pour endiguer entre autres ce phénomène, en France, des mesures ont été prises par le ministère du Travail au premier trimestre 2023 pour limiter le nombre d'abandons de poste en ne permettant plus aux salariés de bénéficier de l'assurance chômage.

Louisa qui résidait en banlieue parisienne a décidé de prendre sa vie en main et de ne plus subir les événements. Elle vit depuis quelques années dans un modeste pavillon en Vendée, elle a réduit drastiquement son train de vie et semble mettre en pratique le « gagner moins pour vivre mieux ». Elle a vécu sa « grande démission », il y a déjà quelques années. Elle s'est assignée, selon ses dires, un autre chemin pour être heureuse au point de quitter son compagnon et le confort matériel qu'elle avait en ville. Une sobriété volontaire et assumée, une vie moins matérialiste la plus éloignée possible des « tracas de l'argent » pour reprendre son expression :

*« J'ai un loyer de 580 euros, une fois que j'ai payé ça et que j'ai payé mes charges. Je n'ai plus besoin de rien en fait, moi avec 200 euros, je finis mon mois et encore. En fait, l'argent n'est plus un tracas. Je travaille moins que mes amies parisiennes suresnoises qui se lèvent à six heures pour aller travailler dans un boulot un peu compliqué avec des gens pas sympas. Ici, je travaille moins parce que j'en éprouve moins l'envie. Il y a le besoin aussi, c'est sûr. Comme je le disais tout à l'heure, j'ai une vie un peu atypique. C'est un peu particulier parce que quand je travaille avec une troupe, ils vont me donner 3 000 euros pour l'année pour faire le montage de la pièce et travailler, mais je ne vais avoir cette somme-là qu'à la fin de la prestation, à la fin de l'année si vous voulez. C'est à moi de gérer un petit peu au fil du temps, donc le "travailler moins pour vivre mieux" cela veut dire pour moi travailler moins parce que j'en ai moins besoin. »*

Louisa nous explique que le chemin menant à la vie heureuse est parsemé de renoncement et de décisions difficiles à prendre. Sa représentation de son idéal de vie ne saurait souffrir d'aucun compromis :

*« Quand j'ai dit à mon ex "ça fait trois ans qu'on cohabite, on s'entend super bien, on*

*mange ensemble, on va au cinéma ensemble, mais à un moment”. Je lui ai dit “je suis incapable de rester dans le coin, aller vivre dans un appartement à Boulogne, ce n’est pas possible”. J’avais mon chien, on l’a pris tous les deux, mais c’était mon chien et je lui ai dit “ je m’en vais, je quitte la région, donc ce sera soit le nord de Nantes, soit le sud de Vendée ” parce que je savais qu’autour entre les deux, ce n’était pas possible. Je suis venue quinze jours, j’ai visité des maisons puis j’ai eu la chance de trouver celle-ci et de tomber sur un propriétaire qui ne m’a même pas demandé une caution ni un bulletin de salaire, même pas un avis d’imposition. Rien du tout. Il m’a vue, on a discuté, on s’est tapés dans la main et c’est comme ça ici. Je pense que quand on tente les choses, on a plus de chance de réussir que si on ne les tente pas. Et se dire qu’il n’y a pas de raison que ça ne marche pas parce que c’est vrai que quitter un lieu où on a des enfants qui évoluent, qui grandissent et on ne se sent pas forcément épanoui à la fin de sa vie, ça sera quoi ? On va se dire quoi ? “Si j’avais su.” La seule chose, c’est vrai, c’est le boulot, mais aujourd’hui, avec le télétravail on peut bouger.*

*[I] Vous vous êtes posé la question, qu’est-ce qui me rendrait heureuse ?*

*[L]Non, je ne me suis jamais posé la question. Je ne me suis pas dit “qu’est-ce qui me rendrait ?” Je le sais depuis la nuit des temps. On arrive à un âge où on doit le savoir quand même. Qu’est-ce qui me rendrait heureux ? Non. Quand on est arrivé à un point de se dire “il faut que je change ma vie”, donc faire une introspection, qu’est-ce qui ne va pas et pourquoi je ne suis pas bien ? On peut se poser cette question comme ça sauf que je ne me la suis pas posée. Je n’attends pas de me poser la question pour me dire que je ne vais pas bien. Il faut juste avoir une prise de conscience, je n’ai rien inventé en disant ça, je n’ai rien fait d’extraordinaire, mais c’est le discours que je tiens, en effet, à des contacts qui peuvent me dire “tu es bien, tu es trop bien, tu as de la chance”. »*

L’intégration de Louisa semble être sur de bons rails entre une région et une mentalité qu’elle a apprivoisée par une pratique vacancière depuis son enfance et un métier centré sur la culture qui lui offre des opportunités pour participer et animer la vie culturelle du village :

*« Je suis présidente de la troupe de théâtre de Bournezeau, puisqu’ils m’ont collée là, j’ai*

*dit “OK.” Je suis allée à la réunion avec la mairie. C’est incroyable, la salle était pleine. Il y avait une quarantaine de personnes, donc il y a énormément de choses. L’agenda est plein. »*

En discutant avec Alain installé désormais dans le pays catalan, la conversation à bâtons rompus nous amène sur les différences de modes de vie entre urbains et ruraux avec ses représentations en termes d’idéaux de vie. Et puis nous discutons aussi du dérèglement climatique. Pour Alain, la représentation des idéaux de vie des urbains est absurde, ils auraient perdu le sens des réelles valeurs :

*[I] Pensez-vous que nos modes de vie sont responsables du dérèglement climatique ?*

*[A] « Bien sûr, oui, tout à fait. À chaque fois que dans les discussions, au premier confinement, les gens disaient “Vivement qu’on revienne à la normale”, je disais “Tu l’écris comment ? C’est la normale : “LA normale”, ou “L’Anormal” ? ». Pour moi, on marche sur la tête depuis cinquante ans, franchement. Les gens qui vont faire le tour du monde en avion, mais la France est magnifique, ils ne l’ont même pas visitée. C’est juste histoire de frimer. Pareil, la plupart des Parisiens qui veulent partir, j’ai aussi mon explication. Je ne sais pas si elle est bonne, mais autour de moi, elle est pas mal : ils sont prêts à vivre dans ce que j’appelle un placard, c’est-à-dire une toute petite chambre pour pouvoir aller au resto et pour pouvoir aller aux spectacles. C’est quoi ? Ça ne rime à rien. »*

Au détour de notre conversation, je demande à Dominique si son intérêt pour les questions environnementales a évolué depuis qu’il vit à la campagne et si aussi ses idéaux de vie ont changé :

*« [I] Vous sentez-vous plus concerné ou pas par les questions écologiques depuis votre arrivée à la campagne ?*

*[D] « Ça m’intéresse plus qu’avant, franchement, je fais plus attention maintenant.*

*[I] Et pourquoi donc ?*

*[D] Je ne sais pas, j’ai envie de garder ce cadre. Souvent, maintenant, je m’intéresse aux arbres, aux oiseaux par exemple. À Paris, je ne m’intéressais pas à cela. Ou quelquefois, il y a des chats qui passent et je les observe. Maintenant, j’évite de jeter des papiers. C’est vrai qu’ici, les gens sont beaucoup plus respectueux. Il y a rarement des papiers par terre, même au niveau des crottes de chien, les gens sont plus disciplinés. Je fais plus attention. Je*

*pense qu'il faut préserver cet environnement, ouais. C'est vrai que je suis plus sensible à cela. »*

Au contact de la vie en ruralité, une plus grande sensibilité aux questions écologiques semble s'installer selon Joshua :

« [I] *La question écologique est quelque chose qui vous intéresse ?*

[J] *Oui, ça me parle particulièrement et je pense que cela s'est vraiment renforcé depuis qu'on est ici, j'ai l'impression. Et le fait de se rapprocher de la nature, je ne sais pas si c'est indirect, mais ça a vraiment renforcé mon côté de faire hyper attention à des gestes du quotidien, d'être extrêmement sensibilisé à la question écologique effectivement. »*

La nouvelle vie en ruralité des *digitaux-néo-ruraux* favorise-t-elle une vie moins tournée vers la matérialité ? Il y aurait comme un recentrage sur des besoins essentiels moins futiles selon nos enquêtés :

« *C'est vrai qu'à Paris, il y a tout, tout le temps, à toute heure, et c'est vrai que ça n'a pas de prix, mais ce n'est pas un truc qui nous semblait fondamental. Et je pense que c'est beaucoup lié aussi au fait qu'on est nés ici (en Normandie), qu'on a commencé notre vie ici, et donc on a des réflexes de provinciaux, on a d'autres manières de concevoir les choses, je pense. En discutant avec vous, on se rend compte qu'on est revenus aux choses simples, c'est vraiment ça, oui. » (Joshua)*

« Revenir à des choses simples » dicit Joshua parole que n'aurait pas renié les épicuriens ou les stoïciens et qui souligne en quoi le lieu d'habitation, ici la campagne, semble avoir un impact sur son rapport à la consommation et à la matérialité. Thème que nous développons dans la partie qui suit. Le tableau 11 ci-dessous mentionne la représentation des idéaux de vie par les *digitaux-néo-ruraux*.

**Tableau 11** : La représentation des idéaux de vie par les digitaux-néo-ruraux

<b>Matérielles</b>
La maison individuelle
Le jardin
Le potager
Plus de pouvoir d'achat
Propriétaire de sa maison
Élever ses enfants dans un cadre naturel
Autonomie alimentaire
Des loisirs de proximité
<b>Immatérielles</b>
Avoir du temps
Avoir la maîtrise de son temps
« Moins courir » après le temps
Plus de qualité de vie (moins d'embouteillage, moins de promiscuité, plus de proximité avec les commerçants)
Vivre à proximité de la nature
Promener son chien dans la nature
Recevoir ses amis ou familles autour d'un barbecue
Une vie plus simple et moins matérielle
Moins de pollution atmosphérique et sonore

### 5.3.2 L'adoption assumée d'un mode de vie rural

La fréquentation du territoire et la perception de la qualité de vie favorisent un ancrage dans le territoire.

Marie retourne environ tous les deux mois à Paris, et cette halte dans la ville semble de plus en plus difficile à supporter, elle qui raffolait des musées et des expositions. Les brefs passages en ville deviennent de moins en moins supportables depuis qu'elle vit à la campagne :

*« Voir les gens s'agiter, tout ça, quand on n'a plus l'habitude, c'est fatigant. Oui, quand on y va, c'est aussi pour le travail, enfin les quelques fois où j'y suis allé, et c'est vrai que c'est intense. J'y suis allée cette semaine, en fait à chaque fois je m'attends à avoir un petit coup de nostalgie, quand même, de me dire... Et là, typiquement j'étais à côté du musée du Louvre,*

*alors je suis passée devant le Louvre, et j'y ai vécu... Mais en fait, non, je n'avais pas de nostalgie. Ça ne me fait même pas ça. Je me dis : "Mon dieu..." Et en fait, ce qui me perturbe vraiment, enfin, vraiment là où j'ai du mal, c'est cette espèce d'orgie visuelle, en fait, on est agressés, dans le métro, partout, il y a de la pub et c'est un truc, là. Je me souviens dans le métro, un jour, en fait ils avaient enlevé toutes les pubs, et je ne reconnaissais plus. Le couloir était... maintenant il y a des écrans, donc c'est encore pire, mais là c'était juste des affiches, mais il n'y avait plus rien et c'était beaucoup plus doux, en fait, alors que d'habitude, on a toujours l'impression dans le métro d'être dans une sorte... d'avoir une pression... »*

La vie en ruralité présente bien des atouts pour ses anciens niçois en termes de qualité de vie notamment quand on forme une famille. Un cadre moins stressant et pesant que la vie citadine :

*« On se rend compte qu'on est bien dans cet environnement, qu'on est un peu plus sereins, on va dire en dehors des horaires de travail du coup. Le week-end, on est un peu plus détendus. Ça fait du bien. Et puis c'est vrai qu'avec un bébé, ça permet quand même de mieux profiter surtout quand il pourra aller dans le jardin. Et puis mon conjoint se dit qu'on est passés effectivement à un autre stade en étant une famille, on est passés à un stade de vie où être en campagne, un peu plus au calme, ça correspond mieux au stade dans lequel on est plutôt qu'avant quand on était beaucoup en sorties, au restaurant, par-ci, par-là. »*  
(Célia)

Les regrets ne sont pas encore au rendez-vous pour les *digitaux-néo-ruraux* qui sont passés d'un mode de vie citadin à un mode de vie rural même s'il conserve plusieurs atouts de la ville avec le télétravail. Jennylie fait le bilan sur sa vie à la campagne en comparaison de son ancien mode de vie urbain. Un gain de qualité de vie est clairement perçu.

*« Je ne changerai plus, c'était la bonne décision. Maintenant que je suis à la campagne, je suis moins stressée par le bruit des voitures, c'est-à-dire que quand il y a une voiture qui passe, on sait : après on reconnaît la voiture, on sait c'est qui passe, ou qui se gare, ou qui part le matin, on sait. Moins de bruit, oui, moins de pollution. En ville, je dormais avec des Boules quies, donc forcément là on dort mieux, c'est un grand changement quand même. »*  
(Jennylie)

Les regrets de la vie urbaine ne semblent pas d'actualité. Quand je demande à Jennylie : *« est-ce que vous auriez quelque chose à me dire par rapport à votre nouveau mode de vie ? »* Jennylie est catégorique : *« Je ne retournerai pas en arrière, là j'ai passé une journée à Nancy centre, ça me fatigue. C'est ce que j'ai dit à ma copine, on a fait une journée entre filles, je lui ai dit "je suis fatiguée, je suis fatiguée du bruit, de la circulation". Je dis toujours à mon conjoint : "quand on passe la ligne Pagney-derrière-Barine, voilà, c'est notre chemin et après on est chez nous". Ça me fait du bien, on se libère de la journée et on arrive chez nous au calme. »*

Joshua et sa compagne regrettent de ne pas avoir eu le courage d'avoir entamé cette migration en territoire rural plus tôt :

*« On se dit même quand on voit tout ça, on se dit qu'on aurait pu le faire avant. Il n'y a absolument aucun regret parce qu'on est quand même assez casaniers, donc ça correspond bien aussi à notre façon de vivre que de vivre ici un peu isolés à la campagne, plutôt que d'être en plein centre-ville où je peux comprendre que les gens apprécient d'aller au restaurant, au théâtre, etc., c'est ce qu'on faisait à Paris, mais très franchement ça ne nous manque absolument pas, vraiment pas ! Aucun regret, alors là ! Si ce n'est de ne pas l'avoir fait avant, c'est peut-être le seul regret. »*

Pour Vincent, pas question de revenir en arrière, il y a gagné en qualité de vie et se sent moins stressé :

*« Oui, de manière générale on est plus apaisé depuis qu'on vit dans cette maison. Clairement le bruit en moins joue beaucoup. Après, c'est vrai qu'on est restés en hypercentre, six ans, sept ans et c'est vrai que de manière générale, le bruit... la nuit, ici, il n'y a pas de bruit. On entend les petits oiseaux le matin alors que dans Toulouse, tout le temps, tout le temps, le bruit. [...] Mes équipes me sollicitent régulièrement, mais ils me couvrent et si j'ai envie de râler, quand il n'y a personne qui m'écoute, je râle tout seul dans mon coin et ça me va très bien parce que je fonctionne comme ça. [...] Ce matin, j'ai eu un mail qui ne m'a pas plu du tout, j'ai râlé pendant cinq minutes dans mon coin et après, j'ai appelé la personne et je m'étais calmé déjà au lieu de prendre sur moi, de m'étouffer. »*

### 5.3.3 La domestication de la sobriété

Pour Maryse, le télétravail en territoire rural se présente comme l'opportunité de revoir la représentation de ses idéaux de vie et de construire un autre modèle, où gagner moins ne signifie pas pour autant, une moins bonne qualité de vie, bien au contraire :

*« Ce qu'il s'est passé, globalement, c'est que notre train de vie à diminuer et en parallèle ma rémunération a largement diminué. J'ai moins eu besoin de travailler. Du coup, ça ne veut pas dire que je ne travaille pas beaucoup. Il y a moins de rentrées, on va dire. J'ai moins de rentrées, on a moins de sorties, et in fine, je trouve que je me retrouve avec plus d'argent à la fin du mois finalement. Après, c'est vrai que je n'étais pas non plus une grosse dépensière en région parisienne. Je gagne un peu moins, mais j'ai moins de contraintes et de stress professionnel, j'en ai eu suffisamment pendant quinze ans et je dépense moins ici à la campagne donc finalement tout cela s'équilibre plutôt bien et je suis gagnante en qualité de vie. »*

## 5.4 Évolution des modes de vie

Dans cette sous-partie nous étudierons les nouvelles sociabilités des digitaux-néo-ruraux (5.4.1) et le repli dans la sphère domestique (5.5.2)

### 5.4.1 De nouvelles sociabilités à une échelle plus humaine que la grande ville : de nouveaux modes de solidarité

La taille de la société dans laquelle on vit semble impacter sur la nature et la qualité des relations humaines. Au milieu de la campagne lorraine, Jennylie fait l'expérience de nouvelles formes de solidarités que la ville et l'habitat en immeuble semblaient rendre bien plus difficile. De nouvelles formes de solidarité et de sociabilité se développent avec les voisins au sein de ce lotissement pavillonnaire qui regroupe une majorité de trentenaires avec enfants, à quelques mètres d'un vieux village perché en hauteur dans la campagne lorraine :

*« Quand je fais les courses, je calcule bien parce que je n'ai pas envie de retourner en courses trois fois par semaine, mais c'est sûr que s'il manque des œufs et que les enfants veulent faire des crêpes, c'est énervant. Mais il m'arrive maintenant de demander aux voisins, voilà comment je fais parce que maintenant je les connais ce n'est pas pareil, alors que là en plus il fait beau, les voisins souvent sont dehors donc c'est plus facile. [...] On se rend service, c'est ça aussi qui est bien, c'est que c'est des relations différentes qu'en centre-ville, c'est sûr, on se voit plus, quand on mange sur la terrasse, vous voyez ce n'est pas clôturé, on voit les gens là, on voit la petite fille qui est derrière, voilà c'est ça » (Jennylie)*

### 5.4.2 Un repli sur la sphère domestique

Pour Célia le télétravail a permis de mieux harmoniser vie professionnelle et privée, même si elle semble accepter un renforcement des tâches domestiques :

*« Ayant eu un enfant récemment, le fait d'être en télétravail, ça amène quand même pas mal d'avantages : de ne pas avoir de trajet à faire le matin, d'être là entre midi et deux pour faire toutes les tâches ménagères qu'on n'a jamais le temps de faire quand l'enfant est là ;*

*et puis ça me permet d'aménager mon temps de travail aussi puisque mon employeur est quand même assez souple tant que les tâches sont faites donc ça me permet quand même de pouvoir ajuster ma nouvelle vie de maman à ça. » (Célia)*

Alexandra apprécie, par-dessus tout, le mode de fonctionnement du télétravail. Elle a ses repères dans un univers familial, une sorte de cocon qu'elle s'est confectionnée :

*« Le confort d'être chez soi, c'est le confort d'être chez soi, j'ai ma machine à café, j'ai mes animaux. »*

Alexandra souhaiterait à terme retourner en ville pour se rapprocher sa famille. Le mode de vie en ruralité est apprécié par ce couple, mais ne compense pas l'éloignement familial.

Alexandra et son conjoint sont prêts à chercher un emploi mieux rémunéré et en présentiel pour se loger en ville après près de dix ans de télétravail pour Alexandra.

Alexandra se plaint de ne plus progresser professionnellement. Il est vrai que le télétravail a tendance à freiner les promotions de carrière (Vayre, 2019). L'éloignement du siège social réduit les opportunités professionnelles (Cooper et Kurland, 2002 ; Gálvez *et al.*, 2011). Les télétravailleurs considèrent le télétravail comme un privilège et deviennent moins entreprenants en termes de carrière professionnelle :

*[F] « Dans mon avant-dernière entreprise, il y a dix ans, un moment donné, j'ai eu une évolution pro, et ils avaient l'habitude que je négocie avec eux donc ils ont dit : "Combien tu veux ?" et je leur ai dit : "Cette fois-ci, je ne veux rien de plus, je veux être en télétravail." Donc c'est à ce moment-là que j'ai fait la concession salaire-télétravail, mais après, il y a des limites. Là aujourd'hui, j'ai un salaire qui est bien trop bas pour l'expérience professionnelle que j'aie. Le prix à payer du 100% télétravail est cher financièrement par rapport à mon expérience professionnelle. »*

Le télétravail étant perçu comme un privilège par nos enquêtés, ils restent assez en retrait sur les questions de « promotions » ou de « salaires » dès lors qu'ils estiment sortir plutôt gagnants de ce changement de vie.

Le recueil des verbatim sur le « bilan de vie » des *digitaux-néo-ruraux* présente une grande homogénéité sur le perçu de l'expérience d'un télétravail combiné avec un mode de vie en ruralité. Ces verbatims soulignent une sorte de « désaccoutumance » au mode de vie citadin au point que les incursions en ville ne sont plus vécues comme des moments agréables, mais

comme des passages obligés que l'on essaye d'espacer. Le mode de vie en ruralité est associé à la perception d'une plus grande qualité de vie entraînant avec elle la réduction de certaines consommations. Ces sobriétés ne sont pas vécues comme une privation, mais davantage comme un allègement de charges matérielles et de pratiques qui au fil du temps apparaissent comme superflus. À l'unanimité, les *digitaux-néo-ruraux* ne regrettent pas le choix de leur nouveau mode de vie, il faudra suivre cela sur une période plus longue pour s'assurer qu'il n'y aura pas un effet de tassement.

## 5.5 Le bilan des parcours de vie des digitaux-néo-ruraux

Dans cette sous-partie nous illustrons un parcours de vie type des digitaux-néo-ruraux (5.5.1) qui peut basculer vers la tentation d'un emploi local (5.5.2)

### 5.5.1 Le parcours type des digitaux-néo-ruraux

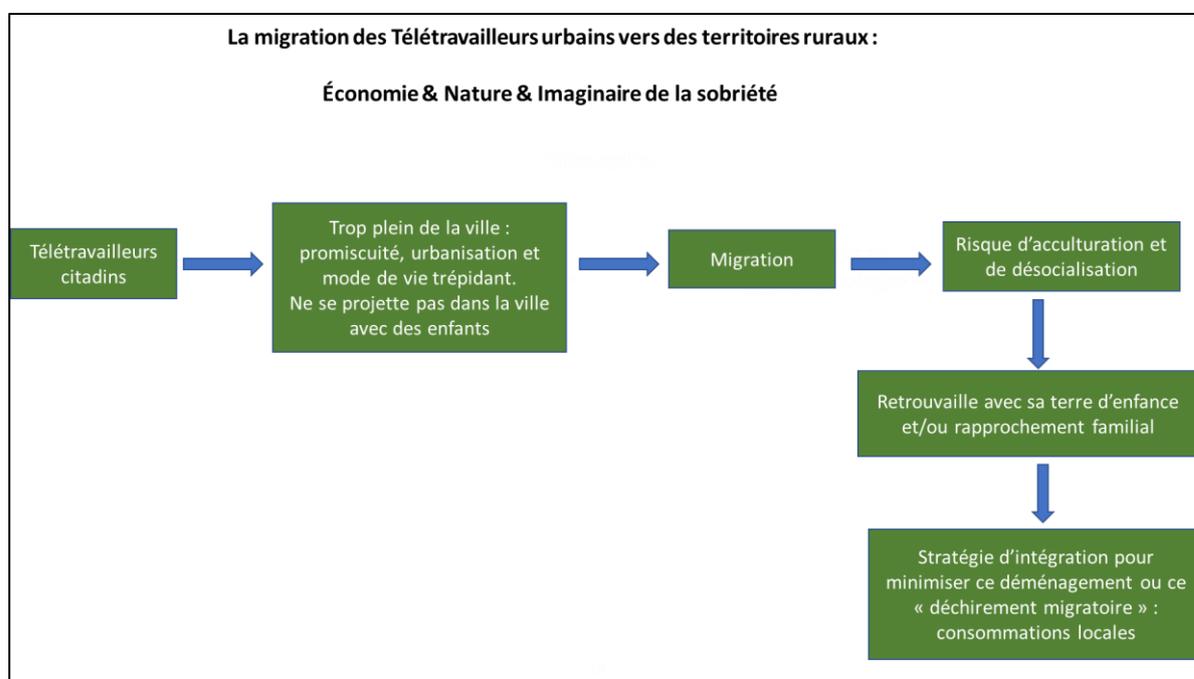
La figure 14 décrit le mode opératoire du chemin de vie des *digitaux-néo-ruraux* qui décident de quitter la ville pour la campagne. Au-delà des facteurs exogènes que nous avons déjà mentionnés ( Covid-19, essor du télétravail), le désir de quitter la ville tient une place significative dans les motivations et les représentations vers un autre mode de vie.

La ville est perçue par les *digitaux-néo-ruraux* à travers des représentations symboliques négatives ( bruits, mauvaises odeurs, stress...) à l'opposé de la campagne perçue comme un espace plus sobre, mais désirable. Mais cela ne signifie pas que la ville et ses aménités sont rejetées. Le télétravail est ce premier levier disponible pour envisager de quitter la ville avec un filet de sécurité financier. Quitter la ville signifie pour ces *digitaux-néo-ruraux*, abandonner et/ou prendre ses distances avec tout un tissu social qu'il faudra tenter de reconstituer sur leur nouveau lieu de résidence à la campagne.

Ces migrations urbaines sont amorties par la connaissance de la culture de la région et de ses codes dans la mesure où la plupart des *digitaux-néo-ruraux* y ont passé leur enfance ou ont des attaches familiales locales. Pour autant, l'intégration n'est pas garantie, car elle ne se fait pas uniquement à l'échelle d'une région, mais au niveau du village. Il y a un risque d'acculturation et de désocialisation lié au passage d'un territoire à un autre d'où le ressort de la consommation locale comme un levier possible d'intégration.

La figure 12 ci-dessous décrit le mode opératoire des migrations des télétravailleurs citadins avec certaines de leurs motivations et adaptations.

**Figure 12 :** La migration des télétravailleurs urbains vers des territoires ruraux



Les *digitaux-néo-ruraux* présentent plusieurs profils. Des *digitaux-néo-ruraux* qui apprécient et gèrent bien cet entre-deux, entre ville et campagne. À l’opposé des *digitaux-néo-ruraux* en route vers plus de ruralité qui souhaitent s’intégrer davantage en cherchant un emploi local ou des *digitaux-néo-ruraux* qui n’ont pas parfaitement trouvé leur équilibre. Le tableau 12 ci-dessous explicite ces différentes typologies.

**Tableau 12 :** Les typologies des digitaux-néo-ruraux

<b>Les <i>digitaux-néo-ruraux</i> en route vers plus de ruralité</b>	<b>Les <i>digitaux-néo-ruraux</i></b>	<b>Les <i>digitaux-néo-ruraux</i> de retour vers la ville</b>
Ils souhaitent s’intégrer davantage au tissu local et envisagent de trouver un emploi local en présentiel. Ils restent ouverts à un aménagement d’un ou deux jours de télétravail par semaine.	Ils apprécient cet entre-deux entre un télétravail rattaché à la ville et un lieu de résidence à la campagne. Ils représentent la grande majorité de notre échantillon.	Ils souhaitent retourner en ville. Leurs motivations étaient économiques et ils ont sous-estimé le manque d’attaches sociales et familiales.

### **5.5.2 La primauté de la qualité de vie : la tentation de l'emploi local et un plus grand ancrage au territoire**

La question de l'ancrage au territoire a été instruite entre autres depuis le prisme de la consommation à voir comme un premier stade d'intégration au territoire : la consommation de viande, de loisirs, de produits du terroir et autres peuvent déboucher sur un effet cliquet. Pour une frange des *digitaux-néo-ruraux*, la recherche d'un emploi local comme dispositif édifiant d'intégration au territoire.

Le télétravailleur occupe une place singulière dans le paysage du monde du travail, il se positionne dans un entre-deux. Il est à l'intersection entre le modèle du travail à domicile antérieur à la révolution industrielle et celui plus récent de la fixation spatiale des travailleurs (Aurore, 2022). La digitalisation de l'économie favorise une désagrégation spatiale des activités. Nous rappellerons que le travail à domicile des ouvrières était une forme courante de la distribution du travail aux débuts de l'industrialisation, mais bien loin de l'image idéalisée du travail à domicile (Avrane, 2013). Le télétravailleur déconstruit en grande partie le principe de l'intégration par le travail en présentiel, modèle classique, largement majoritaire : un salarié régit par une unité de lieu et de temps où se construisent des échanges sociaux motivés par une pratique professionnelle. Ce modèle d'une présence physique du salarié au sein de l'entreprise s'effrite, le salarié digital fonde sa présence par l'usage de différents outils digitaux d'échanges à distance, dont certains laissent apparaître son visage et sa voix dans un troublant réalisme du présentiel. Un tiers environ des télétravailleurs interrogés évoquent plus de difficulté à nouer des relations avec leurs collègues en dehors des heures de bureau, ces fameux « *afterwork* », mais ils ne semblent guère en être affectés tant que ce temps économisé est investi au sein de la sphère familiale, d'autant plus que ces *afterwork* ne sont pas du goût de tous les salariés. Signe que le sujet est tout de même sensible, un petit tiers des télétravailleurs par souci d'intégration et/ou de lassitude des allers-retours domicile/entreprise (Hallépée, Mauroux, 2019), exprime l'envie de saisir l'opportunité d'un emploi local. Les *digitaux-néo-ruraux* peuvent se sentir tiraillés entre leurs attaches professionnelles en ville et leur lieu de vie en ruralité. Les trajets pendulaires accentuent ce sentiment d'où cette tentation. L'occupation d'un emploi local est souvent perçue comme un des fondements de son intégration sociale (Flipo, 2022). Dans le premier

chapitre, nous avons mentionné que les télétravailleurs urbains qui déménageaient en ruralité n'avaient pas à se préoccuper de la recherche d'un emploi local, mais cette liberté a un prix, celle d'une extrême dépendance avec son employeur. Par conséquent, la recherche d'un emploi local peut aussi se lire comme une envie de sortir de cet « enchaînement ».

Cette frange des *digitaux-néo-ruraux* accepte même l'idée d'une réduction de leur salaire pour occuper un emploi local, autre marque de sobriété : « *si j'ai la possibilité de trouver un emploi local même un peu moins payé, je crois que je tenterais bien le coup* ». Le « *travailler plus pour gagner plus* » semble céder la place à un « *gagner moins pour vivre mieux* » dès lors que le désir d'augmenter sa qualité de vie prend le pas sur la course au salaire et que le travail distancié limite les opportunités professionnelles, point déjà relevé dans la littérature académique (Vayre, 2019). Maryse soutient que si une opportunité d'un emploi local se présente, elle la saisira même si ce nouvel emploi local contient une durée de télétravail moindre : « *Si une opportunité locale se présente, clairement je la saisirai et donc je regarde dans le coin. Pour le même salaire, je prends direct. Après, je ne serais plus en télétravail, mais bon, j'aurais une autre qualité de vie et j'aurais peut-être le mercredi si je peux encore en télétravail. Mais c'est vrai que je regarde... Voilà. À un moment donné, je pense que je chercherai vraiment à fond dans le coin* ». (Maryse)

[I] « *Mais pourquoi êtes-vous intéressé par un emploi local, une question d'intégration ?*

[M] *Oui, forcément car c'est un peu compliqué, un peu rennais, un peu Brusvilly. [...] Puis des fois, j'ai l'impression d'être un peu perdue puisque je n'ai plus les mêmes relations parce qu'avant on était vraiment Rennes. Les amis de Rennes, on n'a plus le temps d'aller les voir le week-end. Enfin vous voyez ce que je veux dire ?*

[I] *Ah oui. Vous voulez dire pour boire un verre avec eux par exemple ?*

[M] *Oui. Ce n'est plus comme avant. Maintenant, on invite du monde. Je pense qu'on va peut-être arriver à avoir plus d'amis ici et perdre plus là-bas. [...] Forcément, ça va se perdre à un petit moment. Et il y a aussi les copains d'école. Alors ça, c'était compliqué. Donc on essaie de... Je pense qu'on va les inviter pour les anniversaires en plus. Mais à un moment donné, on ne pourra pas continuer à faire... Mais on ne pourra plus faire comme on faisait avant. Voilà. »*

À Moret-sur-Loing, Vinit, le chef de chœur s'interdit de trouver un emploi local pour ne pas

faire de concurrence aux salariés locaux qui font son métier. Il a trouvé son équilibre avec une gare à quelques centaines de mètres qui lui permet de se rendre à Paris de temps en temps :

[I] *« Envisagez-vous un jour de travailler à Moret-sur-Loing*

[V] *Il y a énormément de choses à faire. Il y a une vie culturelle très importante, mais je n'ai pas forcément l'envie de le faire. C'est-à-dire que comme j'ai réussi à trouver un équilibre dans ma vie personnelle, je n'ai pas forcément envie de... Quand je suis ici, je n'ai pas envie d'être connu pour mon travail. C'est vrai que je peux travailler, moi, de manière nationale : on peut m'envoyer à Lille, à Montpellier ou autre dans le cadre de mon boulot pour diriger des concerts ; et puis il y a déjà, entre guillemets, en place des gens très bien, avec de très belles compétences, qui sont installés depuis très longtemps. Et je n'ai pas forcément le désir de prendre leur place et puis être connu pour autre chose que mon métier de musicien, ça me fait du bien. Donc je ne suis pas forcément dans l'ambition de trouver du travail par ici. »*

À contrario, son épouse auxiliaire de puéricultrice en crèche, recherche un emploi local ou un emploi en télétravail tant elle est épuisée de faire des allers-retours quotidiens pour travailler en banlieue parisienne :

*« Si je télétravaillais, je pourrais gérer plus facilement quand mes enfants sont malades, c'est le fait d'être plus à la maison. Quand elle est malade, j'attends que le médecin me rappelle, mais en étant en télétravail, finalement on se dit qu'on peut peut-être gérer un peu plus facilement les deux et du coup. Mais franchement, si je pouvais le faire, oui, j'aimerais bien pouvoir le faire. »* (L'épouse de Vinit)

Les situations sont contrastées entre les *digitaux-néo-ruraux* qui souhaitent continuer à télétravailler, ceux qui souhaitent trouver un emploi local, et les conjoints des *digitaux-néo-ruraux* qui n'exercent pas une activité en télétravail, mais qui souhaiteraient télétravailler dans leur ville de résidence. Cette variété de cas montre la richesse des équilibres de vie selon les individus et leur contexte professionnel.

## CHAPITRE 6 : LES PRATIQUES ALIMENTAIRES RÉVÉLATRICES D'UN RAPPORT À LA SOBRIÉTÉ ET AU TERRITOIRE

Tant pour les cadres plus que pour les employés, nos enquêtes montrent que l'achat de produits frais et non frais suit des stratégies d'achat bien distinctes. Les achats de produits frais s'inscrivent dans des logiques préférentielles de produits locaux qui facilitent de multiples formes de socialisations avec la population locale. Les fruits, les légumes ou les œufs sont achetés le plus souvent auprès des producteurs de la région ou sur les marchés, lieux récréatifs et de sociabilité facilitant l'intégration avec les autochtones. Concernant les courses hors alimentation, le supermarché reste le lieu privilégié pour les cadres et les employés qui prennent soin de regrouper leurs achats afin de réduire leurs déplacements en voiture. De nouvelles hiérarchies et stratégies de consommations alimentaires en ruralité s'installent chez les *digitaux-néo-ruraux*, l'encadré 23 ci-dessous propose une nouvelle approche.

### Encadré 23: Élaboration du concept de « consommation territorialement responsable »

#### La « consommation territorialement responsable »

Au-delà de l'acte de consommer, une impression se dégage : la primauté donnée au territoire, des stratégies de socialisations et un certain zèle déployé pour s'intégrer : le glissement d'une « consommation socialement responsable » à une « consommation territorialement responsable ». La consommation « socialement responsable » s'entend désormais ici non pas comme une pratique sociale sur fond d'engagements écologiques (Özçağlar-Toulouse, 2009), mais comme une pratique sociale associée à un engagement territorial. La volonté de faire travailler le tissu économique du territoire en achetant local comme acte d'intégration. D'où notre proposition d'une « consommation territorialement responsable ».

Dans cette partie nous analyserons un renouvellement des sociabilités marchandes en ruralité avec la mise à l'écart du supermarché pour les produits frais (6.1) puis nous regarderons le rapport singulier à la viande et au boucher (6.2) et enfin nous rendrons compte de la distinction entre la fréquentation des restaurants et le « cuisiner chez soi » (6.3).

## **6.1 Les sociabilités commerçantes (le boulanger, le bar-tabac, le boucher, le primeur) : la mise à l'écart du supermarché pour les produits frais**

Les récits de vie font ressortir une envie forte de faire travailler certains commerces locaux qui symbolisent, le petit commerce, l'artisanat qu'il faudrait protéger. Ces commerces sont identifiés comme des points névralgiques du village ou du bourg : le boulanger, le bar-tabac, le boucher, le libraire. Ils symbolisent, sa vitalité, des lieux des sociabilités avec ses avantages, mais aussi ses contraintes. Quel est le poids du « qu'en dira-t-on ? ». Nous analyserons ces stratégies d'intégration locale par le prisme de la consommation.

Dominique et sa femme, un couple âgé d'une cinquantaine d'années, se sont installés en avril 2021 dans une petite commune de quatre mille quatre-vingt-cinq habitants de l'Ille-et-Vilaine. La commune de Romillé se situe à une vingtaine de kilomètres au nord-ouest de Rennes. Dominique télétravaille deux jours par semaine au ministère des Armées comme directrice des ressources humaines (DRH) et sa femme occupe un emploi local et télétravaille un jour par semaine. Dominique, parisien, a travaillé durant sa carrière pour plusieurs grandes administrations publiques, La Poste, le ministère des Finances et plus récemment le ministère des armées où il a pu négocier sa mutation en Bretagne. Dominique et sa femme sont respectivement à vingt minutes en voiture de leur employeur. Les achats de produits alimentaires frais ont été impactés par leurs nouveaux modes de vie : « *Au niveau des courses, on a un supermarché, on y va une fois par semaine. Autrement, on s'est mis beaucoup aussi au local. Par exemple, on achète beaucoup chez un primeur fruits et légumes qui a un magasin à Romillé, c'est un producteur local très sympa, très bien. On a aussi deux boulangeries et un camion à pizzas qui vient, j'aime bien faire travailler le commerce local.* »

Pourquoi faire travailler le commerce local ? Ce témoignage et les suivants montrent que l'achat local pourrait être interprété comme un dispositif facilitant l'intégration au tissu local. La question du prix des produits devient quasi secondaire. Quel est le prix à payer pour réussir son intégration ? On mesure ici la portée symbolique de ses achats, et cet imaginaire

d'intégration moyennant une contrainte acceptée, mais non évoquée, l'achat de produits locaux perçus comme plus cher par rapport à la grande distribution :

*« Oui vous avez raison, acheter localement, c'est aussi pour nous une façon de s'intégrer. Maintenant quand je vais au tabac, au bar ils me connaissent, ils me disent "bonjour, vous allez bien ?" C'est vrai, qu'on a envie d'être intégré. Ma femme, à la rentrée, va s'inscrire dans un club de gym, une association, à Romillé, juste à côté parce qu'on a le terrain de sport, la salle à côté et ça va permettre de s'intégrer aussi. »*

L'analyse des verbatim de Dominique fait ressortir le levier de sociabilité que représente la fréquentation des commerçants locaux. À leurs contacts s'établissent des liens, au sens de passerelles qui se construisent entre autochtones et nouveaux arrivants. Acheter chez eux, est perçu par Dominique comme un signe de solidarité avec l'économie locale et le moyen de se faire identifier comme un des nouveaux acteurs de cette économie du village, un nouvel arrivant qui joue le jeu. À la clé parfaire et réussir son intégration.

La proximité avec les commerçants locaux permet aussi de se tenir au courant des nouvelles de la commune, et de quelques « ragots du village » qui pimentent la vie locale. Les écouter, les connaître, voire les commenter, tout cela participe sans doute aux modalités d'intégration. Autre point relevé, le plaisir de parler et d'échanger avec les autochtones et de se faire connaître de la population locale. Tout comme faire un petit loto et boire un café au bar permet de faire quelques rencontres et de prendre la « température » du village. Pour Alain établi dans les terres pyrénéennes, la qualité des relations sociales en milieu rural est incomparable avec celle des villes :

*« Ici par exemple, le premier jour où je suis arrivé, j'ai merdé, j'avais oublié mes billets, je n'avais que des pièces, il me manquait 10 centimes pour payer la baguette. La boulangère ne m'avait jamais vu, elle m'a dit "Tu me payeras demain." Essayez là-haut ! »*

Pour Maryse et son mari, leurs habitudes d'achat n'ont pas fondamentalement changé, mais en regardant d'un peu plus près, un certain nombre de pratiques ont clairement évolué, même si Maryse a du mal à les formaliser. Il y aurait comme une pression intériorisée ou inconsciente à acheter local :

*« Là, je vais plus au marché, des choses comme ça. Parce que je trouve sympa d'avoir des produits bio en fait, plus ça. Je fais des petites courses plutôt que des grandes courses comme avant. Je ne sais pas pourquoi. Je vais plus chez les consommateurs du coin. Par exemple,*

*là, il y a un boucher, je vais chez le boucher du coin... Je vais chez le boulanger du coin. Je vais moins dans les grandes surfaces. Je vais plutôt dans les petits commerces. Et après, je vais au moins une fois par semaine, voire une fois tous les quinze jours en grande surface. Je fais du drive aussi que je ne faisais pas forcément. » (Maryse)*

Au détour de la conversation, je comprends que Maryse n'achète plus d'œufs. Elle a sa propre production, une autonomie alimentaire, qui passe par un apprentissage de certaines lois de la nature, la cohabitation avec certains prédateurs :

*[M] « On a maintenant deux poules. Elles pondent, mais on en a une qui est partie, on ne sait où et du coup l'autre poule ne pond plus, elle est un peu perdue. Donc je vais en racheter une autre, je pense. Sinon, on a eu pas mal d'œufs, mais au mois de mars, j'en avais quatre, mais qui sont mortes parce que je pense qu'il y a eu un renard qui est passé quand on n'était pas là, on a retrouvé que des plumes, et du coup, on en a racheté deux autres et dont une qui est partie. Donc ça commence à faire beaucoup là en peu de temps.*

*[I] Combien ça coûte une poule ?*

*[M] Alors ça dépend des poules parce que les quatre qu'on avait eues, je les ai eues en poules d'élevage. C'est des poules qui sont en retraite. Au bout de 18 mois, ils les proposent à la vente, sinon, c'est l'abattoir. Là, c'est un ou deux euros la poule. Elles vivent moins longtemps, mais elles pondent. Elles ne pondent qu'un ou deux œufs, mais elles sont tellement prises... Enfin, on les met à pondre énormément, du coup, elles ne sont plus rentables. Et sinon, celles-ci ont été achetées au marché, donc 10 ou 12 euros la poule. Maintenant, on prend des poules pas trop chères puisqu'elles partent ou alors elles sont mangées. J'aime bien les laisser un peu en liberté parce que je trouve que rester enfermé toute la journée, je ne trouve pas ça drôle, mais on a des champs derrière et je pense qu'il y a des renards. Notre terrain n'est pas clôturé, c'est juste des haies. Là, dès fois je les retrouve chez la voisine. [...] À la base, je ne pensais pas que j'aurais eu des poules.*

*[I] Il y a un marché à Brusvily ?*

*[M] Non, il n'y a pas de marché à Brusvily malheureusement, mais il y en a un à Dinan, il y en a un à Caulnes, il y en a un à Broons aussi, qui est pas mal. Tous sont à environ un quart d'heure d'ici en voiture. Et puis je vous dis, je fais plutôt les petits bouchers. Enfin voilà, je fais le boucher du coin, la boulangerie du coin. [...] Le boucher est lui à Brusvilly, il est très bien, idem pour le garagiste de Brusvilly. [...] Quand je suis à Rennes, par contre, je ne fais*

*pas trop de courses, mais quand je suis ici des fois je vais faire rentrer trois courses après le boulot. Pendant ma pause déjeuner, là, j'y vais. Donc je vais à Dinan ou bien des fois, je vais au marché à Dinan. Enfin, ça dépend de l'heure.*

*[I] Vous fractionnez beaucoup vos courses, vous faites ça aussi pour vous intégrer et faire connaissance avec les locaux ?*

*[M] Oui, bien sûr que oui, pour connaître des gens, tout à fait. Je trouve que c'est bien de faire travailler aussi un peu les commerces du coin. Enfin... Et j'aime bien ce côté proximité parce que du coup, ils nous connaissent. Je sais que la boulangerie connaît très bien Ewen (son fils). Elle dit : "Ewen..." puisqu'il est à l'école de son fils. On peut papoter, discuter, puis il y a l'école aussi donc ça permet aussi de s'intégrer. Puis moi j'aime bien. Je préfère faire travailler les locaux parce que c'est la commune. On paie des impôts ici. Franchement, ils sont très sympas, ils nous connaissent donc... Ewen a droit toujours à un petit bonbon quand il va voir le boucher. C'est des petits trucs, mais c'est ce petit côté, voilà où c'est très humain. [...] Enfin, l'accueil est personnalisé. Donc lui, il aime bien y aller parce qu'il a son petit bonbon avec le boucher. C'est des petits rituels, mais c'est sympa. Là, c'est bientôt l'été et les barbecues et donc on va souvent chez lui, il a de la très bonne viande, et je préfère aller chez un que je connais que prendre en boucherie dans un supermarché. Le supermarché, c'est pour les grandes courses, farine, huile, j'y vais le vendredi midi ou le vendredi soir. Ça dépend des moments, ce qui est bien en télétravail c'est que je peux aussi m'organiser au niveau de mon temps. Sois je commence plus tôt, soit je commence plus tard. »*

On relèvera le plaisir de faire connaissance avec les autochtones, le plaisir de « papoter » et des enfants scolarisés qui facilitent les sociabilités. Il va sans dire que les achats auprès des commerçants locaux sont un bon moyen de faire connaissance avec les habitants, un moyen de se faire connaître et de marquer en quelque sorte son territoire. Ses conduites d'achats locaux montrent, nous semble-t-il, une volonté de faire partie de la communauté des habitants du village. Acheter local serait comme un acte d'intégration à comprendre comme une acculturation au sens d'un : « ensemble des phénomènes qui résultent d'un contact continu et direct entre des groupes d'individus de cultures différentes et qui entraînent des

*changements dans les modèles culturels originaux de l'un ou des autres groupes*<sup>120</sup>». La question qui suit est celle de la possibilité ou pas de conserver son identité ? Mais en tout état de cause les *digitaux-néo-ruraux* sont exposés à ce que l'on peut appeler une acculturation spontanée au sens de Roger Bastide c'est-à-dire deux cultures (urbaine et rurale) en contact libre.

En y réfléchissant de plus près, Vincent s'aperçoit que ces pratiques d'achat de légumes et fruits frais ont un peu évolué depuis qu'il s'est installé dans ce village de la campagne toulousaine :

*[I] pensez-vous que votre consommation de produits frais et les façons de s'approvisionner a évolué depuis que vous êtes à la campagne ?*

*[V] Non, pas trop. Après, c'est en arrivant ici, on a quand même repéré des producteurs locaux. Dans un rayon de 10 km, mais j'y réfléchis en même temps... c'est plus occasionnel, mais sinon, il y a Carrefour à cinq minutes donc la majorité des achats plutôt non alimentaires, c'est au Carrefour. [...] Comme je vous disais, j'ai grandi à la campagne, donc mes parents achetaient aux paysans d'à côté des pommes de terre, des machins... ils faisaient les marchés aussi, c'est revenu assez naturellement. Oui, de manière assez naturelle, c'est vrai que sans forcément avec des arrière-pensées. Après, on s'est dit que manger local, ça marchait aussi, mais oui, c'est revenu assez naturellement, c'est vrai. C'est marrant, ce n'est pas une question que je me suis posée, mais cela me fait réfléchir. Ce n'est pas toutes les semaines parce que le temps manque, mais quand même une fois tous les quinze jours, oui, des légumes, des fruits, du fromage, un peu de viande, mais moins la viande maintenant.»*

De nouvelles hiérarchies de courses se mettent en place en distinguant les produits frais vendus par les commerçants locaux et les produits de consommation courante le plus souvent non alimentaire achetés au supermarché. Maryse va plus loin et adopte un circuit d'autoproduction en élevant ses poules pondeuses. D'une certaine façon, cela s'inscrit dans la concrétisation d'autres idéaux et modes de vie.

---

<sup>120</sup> Melville Herskovits, *Acculturation : the study of culture contact*, New York, J.J. Augustin, 1938, 155 p.

Louisa qui réside dans son petit pavillon en Vendée tente de concilier sobriété matérielle (moins de shopping, de vêtement à la mode, favoriser les produits alimentaires essentiels) et des produits bons pour la santé. On notera une démarche un peu plus solitaire de Louisa qui vit seule et « bricole » pour concilier un budget très limité et l'achat de produits bons pour la santé. Louisa est professeur de théâtre, un emploi a priori peu télétravaillable, mais qu'elle a réussi à transformer en mode distanciel. Louisa gagne environ une fois et demie le SMIC :

*« J'achète mes poireaux, mes carottes et mes pommes de terre, mon fenouil et je me fais une soupe moi-même. En général, ce qui est légume et fruit, je prends du bio. Si je vais à Carrefour City, je les prends bio. C'est plus cher ici, mais je ne vais pas forcément à Naturalia. Après, il y a aussi quelques producteurs, mais c'est compliqué, car il faut une quantité minimale et moi je suis seule et j'achète au fur et à mesure. Vous ouvrez mon frigidaire, il n'y a rien. Je n'ai rien, c'est-à-dire que j'ai juste du lait, du pain, du beurre et de la confiture. Je me fais une grosse potée de légumes et ça me fait trois jours. Quand j'étais à Paris, je partais le matin, je rentrais le soir, je mangeais sur place, au resto, le petit verre en terrasse, le café avant de reprendre le boulot. J'ai l'impression de dépenser moins. En tout cas, ça coûte moins cher ici. » (Louisa)*

Pour Louisa, c'est une sobriété liée en partie à la diminution de ses revenus. Mais aussi la volonté d'un changement de mode de vie, une vie moins matérielle. Seuls les aliments de première nécessité sont achetés, plus de place pour le superflu. Une combinaison de l'adaptation à son nouveau pouvoir d'achat et un changement idéologique.

Pour Dominique, désormais, c'est le terroir qui prime :

*« J'ai toujours la même consommation de viande. Par contre, peut-être plus de bonnes viandes et des légumes et des fruits frais. Maintenant aussi, j'essaie de prendre que du français, local ou origine France. »*

Pour Vinit et sa famille, depuis qu'ils sont installés à la campagne, les sources d'approvisionnement alimentaires ont radicalement évolué. Des produits locaux et plus essentiels :

*« On a complètement changé notre fréquentation avec les supermarchés. [...] À Moret-sur-Loing, on s'est rendu compte qu'il y avait tout un tas d'artisans de grande qualité :*

*charcutiers, bouchers, maraîcher, etc. Donc aujourd'hui, on ne fait plus de courses en grande surface à part pour le strict nécessaire : ce qu'on ne peut pas acheter chez un artisan, mais sinon pour la nourriture, on cuisine maintenant et on ne va plus que chez le boucher, le charcutier et pour les fruits et légumes chez les maraîchers du coin. Le simple fait de venir ici : on est beaucoup moins dépendants des supermarchés. On a un petit Intermarché qui n'est pas très loin, mais ce n'est plus du tout l'énorme truc qu'on avait à Juvisy-sur-Orge, c'est juste pour les produits d'entretien, les choses comme ça. On s'est fait un budget par semaine et puis on va acheter maintenant des produits en brut qu'on cuisine ici. La maison s'y prête par rapport à Juvisy où on avait une toute petite cuisine, on ne pouvait pas forcément le faire, mais du coup ça a généré ça.*

*[I] À votre avis, ces nouvelles pratiques d'achat vous coûtent plus cher ou moins cher ?*

*[V] Je pense que c'est kif-kif. Tout simplement parce qu'on se rend compte que quand on allait dans un supermarché, on achetait 30% de la note – on a fait le test – qu'on n'avait pas prévu d'acheter : que ce soit des promotions, que ce soit des choses pour attirer le regard, des choses qu'on n'avait pas forcément prévues. Donc, j'ai fait cette économie de 30%. Maintenant, les produits qu'on achète sont plus chers, mais du coup ça revient à peu près au même. Aujourd'hui, je n'ai pas l'impression de dépenser plus que quand j'étais en grande surface, de ce fait-là.*

*[I] Il y a moins de tentation avec des produits annexes, non prévus au départ des courses ?*

*[V] Oui plus de produits annexes, du marketing et puis finalement plus tout ce que je n'avais pas prévu d'acheter. Ici, maintenant, on va vraiment à l'essentiel et on va acheter ce dont on a besoin. Donc on a les placards qui sont un peu moins remplis qu'avant, on anticipe beaucoup moins aussi qu'avant, mais on essaie de faire attention à gâcher beaucoup moins ce qu'on achète. [...] Au niveau budget, ça ne demande pas un effort particulier, c'est à peu près similaire finalement.*

*[I] Si je vous suis bien, manger bien et de bonne qualité, ça ne vous revient pas forcément plus cher ?*

*[V] Non. En fait, on ne paye pas l'emballage, on ne paye pas la main-d'œuvre, on devient la main-d'œuvre et on emballe nous-mêmes. »*

Ce verbatim ci-dessus, souligne à la fois le jeu et la place des contraintes matérielles et financières. La cuisine désormais plus spacieuse encourage et favorise le « cuisiner chez

soi » d'autant plus que des commerçants locaux sont à proximité avec des prix compétitifs par rapport à la grande distribution dès lors que l'on prend le temps de sélectionner les produits. La tentation des produits non listés dans le cadre des courses au supermarché est canalisé depuis une prise de conscience des achats « tentations », « coup de cœur » ou « promotionnels ». Vinit et son épouse ont réalisé un travail de « déconstruction » de certains mécanismes de consommation qui pousse à acheter ce que l'on n'avait pas prévu d'acheter initialement. Le respect du budget alloué pour faire les courses se réalise par l'entremise d'une prise de conscience des stimuli de la consommation : une sobriété réappropriée.

Pour Vinit, acheter est à la fois un acte militant pour promouvoir des produits sans intrants chimiques, mais aussi un dispositif d'intégration au territoire, le sentiment d'exister parmi les autochtones :

*« [I] Si on regarde vos motivations pour acheter auprès de producteurs et artisans locaux, est-ce que le plaisir de « papoter » entre en compte à votre avis ? »*

*[V] Si, clairement. Comment dire ? Les conseils déjà sur les produits qu'ils peuvent nous donner : c'est quelque chose qu'on n'avait pas forcément avant et c'est un petit peu ça qu'on est venu chercher. C'est-à-dire le fait d'être reconnus, le fait d'être considérés comme des habitués, des gens qui viennent régulièrement : on va voir le petit signe de la main ou autre. Donc en fait, on va toujours chez les mêmes : une sorte de fidélité qu'on peut donner à nos artisans et c'est vrai que du coup, ils sont beaucoup plus commerçants. Dans une grande surface, on se retrouvait tout seuls face à notre caddie. Dans une grande surface, c'est complètement impersonnel. Donc oui, on est venus chercher ça aussi. On a la nature à côté, on a les commerçants à disposition, on sort à pied de chez nous alors qu'avant, on prenait systématiquement la voiture. »*

Pour Vinit, c'est une nouvelle hiérarchisation des courses : le supermarché devient secondaire, il est relégué aux courses d'appoints. La fréquentation du commerce local est à analyser comme un acte militant, nous dira Vinit hors enregistrement. Il s'agit de donner la priorité à des artisans qui ont des pratiques moins productivistes que la majorité des fournisseurs de produits frais référencés en grande surface.

Même pour ceux qui continuent à faire leurs courses dans des grandes surfaces, la dimension du terroir prédomine. Pour Céline, pas de gros bouleversements dans sa manière de

consommer et d'acheter depuis qu'elle vit à la campagne, ici ou là seulement quelques ajustements :

*« Non, je ne crois pas que cela a vraiment changé. Non, là-dessus on est restés un peu sur le même modèle : on va au supermarché, eh, enfin si on va quelques fois au marché, à Guidel, il n'y a pas de marché à Gestel, mais ce n'est pas un quotidien on va dire. On y va les dimanches parce qu'il y a des pâtisseries sur le marché. Ça fait une balade et ça permet d'acheter. Mais c'est vrai que j'aime bien faire mes courses qu'à un seul endroit donc on a notre petit Leclerc pas trop loin où on achète tout là-bas. Le poissonnier du Leclerc se fournit normalement pour la plupart des poissons à la criée de Lorient. Au niveau du boucher, du poissonnier et du boulanger, ils essayent de se fournir sur des producteurs locaux, pas tout, mais il y a certaines choses, oui. Je ne fais pas trop les producteurs locaux, tout ça : je vais au plus simple. »*

Pour Céline, la fréquentation hebdomadaire du marché est associée à un moment de détente, un espace de sociabilité. Une des justifications de la fréquentation du supermarché réside dans le constat que le poissonnier de l'enseigne Leclerc se fournit auprès de pêcheurs locaux. Le boucher et le boulanger de l'enseigne *Leclerc* s'inscrivent dans cette même logique selon Céline rendant assez inutile l'effort de s'achalander directement auprès de petits producteurs locaux. On notera sa volonté de regrouper ses courses dès lors qu'elle se rend au supermarché. Le supermarché se place ici en concurrent des commerçants locaux en matière de fraîcheur et d'origine du terroir. Céline perçoit les grandes surfaces à l'équivalent des producteurs locaux. Il est vrai que ces enseignes de supermarché s'approvisionnent aussi auprès des producteurs locaux pour un certain nombre de produits.

Nos enquêtes montrent, avec une inflexion plus marquée pour les cadres que pour les employés, que les produits frais sont achetés dans un périmètre proche de leur domicile dans la mesure du possible. Cadres et employés qui constituent nos *digitaux-néo-ruraux* fréquentent moins qu'en ville les enseignes d'alimentation biologiques. D'une part parce qu'elles sont moins accessibles et en moins grand nombre qu'en ville et d'autre part, parce que le producteur local demeure associé à un fournisseur de produits sains même s'il n'a pas la labélisation « Label agriculture biologique ».

Joshua, peut voir de son jardin, les potagers de plusieurs de ces fournisseurs, et même les

bovins qui partiront à l'abatage. Son nouveau mode de vie rural le met en contact avec les pratiques traditionnelles de culture et d'élevage. La question de la labélisation biologique se pose avec moins d'acuité en ruralité dans la mesure où il existe aussi des productions réalisées sans ou avec peu d'intrants chimiques : l'agriculture raisonnée (l'usage très ponctuel d'intrants chimiques) régie par un décret de 2002 du ministère de l'Agriculture. Un label bio qui perd de son utilité dès lors que les *digitaux-néo-ruraux* peuvent être en contact direct avec les éleveurs. On pourrait interpréter cela depuis l'idée que le circuit court prime sur le bio et rend caduc la labélisation.

Mais l'appétence pour le circuit court semble motivée aussi par d'autres éléments. Les *digitaux-néo-ruraux* privilégient un « achat local » avec un circuit court qui fait vivre tout un pan de l'économie locale. En achetant local, le *digital-néo-rural* se positionne comme un acteur responsable et solidaire de son territoire :

*« On achète les produits frais chez les locaux et le hors alimentaire en supermarché. On a quelques bons plans ici pour la viande, pour le fromage, pour les légumes. Il y a effectivement pas mal de producteurs, comme on est en région assez agricole ici, on a des terres agricoles tout autour, donc ce n'est pas mal, on achète les poulets à côté, des choses comme ça. C'est vraiment sympa. On a des amis aussi, famille, connaissances, qui vont encore plus loin que nous et donc c'est assez régulier qu'on ait des petits colis de bœuf, de choses comme ça. Ma mère a régulièrement des œufs de ferme, c'est sympa. » (Joshua)*

Même son de cloche à Marquixanes avec Alain, qui achète auprès des producteurs locaux, sur les marchés le plus souvent. Des achats à voir comme un véritable « art de vivre ». Une pratique du commerce où se mêlent des villageois de tous âges et classes sociales, une animation haute en couleur. C'est là que bat le pouls du village : des commentaires sur les événements locaux du moment, des remarques plus ou moins acerbes sur les nouvelles nationales, rumeurs, etc. Acheter local n'est pas simplement un geste écologique comme acheter bio en ville, c'est avant tout être partie prenante de l'économie du terroir. L'encadré ci-dessous 24 dresse les distinctions d'approches alimentaires entre citadins et *digitaux-néo-ruraux*.

## Encadré 24 : Alimentation biologique et circuit court en ruralité

### La valeur gustative comme signe de distinction en ruralité ?

Nous formons l'hypothèse qu'une des différences majeures entre les acheteurs urbains consommateurs de « produits biologiques » et les *digitaux-néo-ruraux* consommateurs de « produits locaux » réside dans la place donnée aux valeurs gustatives des produits. Cela ne veut pas dire que le consommateur urbain des produits bio serait insensible aux goûts des fruits et légumes frais. Après avoir enquêté<sup>121</sup> aussi auprès de télétravailleurs provinciaux et parisiens, je note que le consommateur de produits bio en ville attache une importance première aux labels, c'est-à-dire l'assurance d'avoir un produit sans pesticide, gage de la préservation de sa santé. Rappelons que la motivation des achats de produits biologiques tient en premier lieu dans l'idée de préserver son capital santé (*cf.* voir la fin de ce chapitre à ce sujet). La valeur gustative est secondaire pour le consommateur urbain sans pour autant signifier qu'il s'en désintéresse, mais dans l'ordre des hiérarchies, la primauté est donnée aux labélisations AB ou équivalent. À contrario le *digital-néo-rural* tient la valeur gustative comme un atout pour sa santé, gage d'un bon travail du producteur. Les *digitaux-néo-ruraux* acceptent plus facilement le principe de saisonnalité des fruits et légumes en cohérence avec l'appropriation d'un terroir et le respect des cultures traditionnelles. L'agriculture raisonnée répond à ce cahier des charges.

Dans un cas, pour les urbains le curseur des labels fait foi (sigle AB), la primauté est donnée à la santé et dans l'autre cas, pour les *digitaux-néo-ruraux*, les qualités gustatives établissent le critère discriminant en lien avec un terroir et des techniques artisanales et traditionnelles de production. La tomate au bon goût sucrée témoigne qu'elle a été cultivée à l'extérieur et qu'elle a mûri au soleil selon un mode de culture traditionnelle. Le « goût du terroir » jouerait le rôle d'une labélisation, le gage pour une « bonne santé ». Il est probable aussi que la faible implantation d'enseignes biologiques en ruralité explique en partie ses différences d'approches entre urbains et ruraux. Les photos ci-dessous 9 et 10 montrent des tomates fraîches de la commune sans traitement chimique, mais non labellisées bio. Les photos 10 et

---

<sup>121</sup> Une enquête qualitative sur le terrain menée auprès d'une quinzaine de télétravailleurs urbains et provinciaux en juin et juillet 2021.

Il présentent un étal de fromages bio essentiellement pour les Parisiens qui ont des résidences secondaires dans la région selon les producteurs interrogés.

### Photo série 5 : Des producteurs locaux de tomates dans le Perche près de Bellême

Photo 9. Tomates sans aucun traitement chimique      Photo 10. Tomates fraîches et salades « coupées du matin »



### Marché de Mortagne-au-Perche

Photo 11. Légumes biologiques de la région du Perche



Photo 12. Fromage biologique du Perche



Depuis l'ouverture des premières enseignes de produits biologiques, *La vie claire*, dans les années 1980, ce mode de consommation s'est banalisé : « Près de neuf Français sur dix considèrent que les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique sont bons pour la santé. » Le marché du bio est en forte croissance : près de 88% des Français déclarent avoir consommé des produits biologiques en 2018 (Merle et Piotrowski, 2020). Depuis 2022, le

marché du bio souffre d'une récession consécutive à l'inflation qui touche l'Europe. Le tableau 13 montre des habitudes de consommations qui varient entre citadins et *digitaux-néo-ruraux*.

**Tableau 13** : Perception des produits frais entre digitaux-néo-ruraux et citadins

Citadins	Digitaux-néo-ruraux
Produits biologiques	Produits du terroir
Santé/label	Goût/artisanat
Labellisation	Authenticité/traditions
Caution scientifique	Honneur du terroir

Alain, le Catalan, reste très remonté sur les dérives de la consommation moderne et toute l'économie qui la supporte. Il détaille les multiples sources d'approvisionnement des locaux et démontre que manger local ne revient pas forcément plus cher :

*« C'est clair que tout ce qu'on achète en super, hypermarché, sous plastique et tout ça, c'est juste de la merde, désolé. Ici, j'ai les producteurs, à 3 km autour, j'ai tout. Des fruits, des légumes, de la viande. Pour vous donner un ordre d'idée, à moins d'un kilomètre, j'ai un éleveur de cochons. Les cochons vivent dehors. J'ai été un de ses premiers clients parce que quand il vend son jambon, il n'est pas rose, il est gris, il n'y a pas de nitrates. Les gens disaient : "Il n'est pas bon, ton jambon", mais si, il est bon. Voilà. Par exemple, en ce moment, j'achète le plateau de nectarines à 4 euros. Les abricots, je les achète à 2 euros le kilo, les tomates à 1 euro le kilo. Ce n'est pas l'aspect financier, mais ça sort du jardin, c'est direct du producteur, ça n'a pas fait le tour de la terre pour gagner 30 centimes d'euros. Et cela me fait plaisir de faire travailler les producteurs locaux. Je suis très content de ça parce que là-haut, je faisais travailler un hypermarché, un grossiste, un transporteur et au final, le producteur se faisait juste avoir. Quand on voit les prix auxquels on leur achète, ce n'est pas de l'arnaque, le système est bâti là-dessus, mais... J'étais déjà parti sur des circuits*

*courts quand j’habitais en région parisienne. Il y a quelques fermes dans l’Essonne, donc j’allais beaucoup dans les fermes ou dans les cueillettes. Vous me demandiez si j’étais sensibilisé à la question écologique et aux aliments bios. Mais ici, c’est fini, il suffit de poser la question “Tu te fournis chez qui ?” Les œufs par exemple, il y a un mec, la montagne en face, il a je ne sais pas combien de poules, mais elles vivent dehors et tout ça, c’est très bien. Vous ouvrez la porte, vous rentrez dans son hagar, les œufs sont à disposition et il y a la boîte avec le pognon. Vous imaginez ça en région parisienne ? Moi pas, et il y a d’autres endroits comme ça dans de petits villages où les mecs mettent des fruits, “Servez-vous, 2 euros le kilo” et la boîte avec le pognon. Et ils font beaucoup ici des maisons de producteurs, c’est-à-dire un producteur tout seul, il ne peut pas se payer un magasin. Quinze producteurs, ça commence à partager des frais et à faire des choses intéressantes, donc ça leur permet de mettre en avant leurs produits et ils n’embauchent même pas parce qu’en fait, ils tournent chacun leur tour pour gérer le magasin. On est contents parce qu’on a de bons produits et on a de bons tarifs. »*

Par ailleurs, il faut noter que dans les villages ou les bourgs, beaucoup de produits non alimentaires ne sont plus accessibles. Il subsiste ici ou là quelques épiceries, mais qui jouent davantage le rôle de magasins de dépannage. Ces mêmes petites alimentations de villages peuvent être concurrencées par des enseignes de supermarché qui déploient un format épicerie. Par conséquent, la fréquentation des super et hypermarchés reste vivace chez les *digitaux-néo-ruraux* à l’exception notable des produits frais (fruits, légumes, viandes, pains). À noter, dans les villages éloignés du littoral, la quasi-absence de commerces de poissonnerie. Dans bien des cas, dans ces communes rurales, l’offre de poissons n’est disponible qu’en grande surface.

Des contraintes plus ou moins conscientisées pèsent sur les *digitaux-néo-ruraux* pour acheter, consommer et s’engager quelquefois au-delà de leurs propres motivations individuelles : le poids du social, la volonté de s’intégrer aux autochtones, la peur d’être stigmatisée. Les décisions et motivations des individus sont encadrées dans des interactions sociales. Mais ces encadrements ne sont pas toujours visibles ou peu visibles en tout cas à une échelle macrosociale ou micro individuelle. Le constat que l’on peut en tirer tient dans le fait que ces contraintes peu perceptibles pourraient être comprises comme un « *processus*

*concret de construction sociale des actions collectives, en exposant les rapports de pouvoir et les jeux sociaux » (Desjeux et al., 2019).*

## 6.2 Le rapport singulier à la viande et au boucher

Nos résultats soulignent la place singulière du rapport à la viande dans la consommation des *digitaux-néo-ruraux*. Nous analyserons la relation entretenue avec le boucher (6.2.1) et le lien aux animaux d'élevage (6.2.2).

### 6.2.1 La relation avec son boucher

Le boucher représente le commerce local, mais plus encore il structure le mode de vie du village et crée des liens de sociabilités. La très grande majorité des *digitaux-néo-ruraux* consommateurs de viande privilégient le boucher et évitent de s'achalander en grande surface comme le rappelle Dominique :

*« Oui, on préfère le boucher de Romillé, ça fait deux fois que je prends des brochettes chez lui, excellentes. La viande, je préfère la prendre chez le boucher, maintenant je suis un grand adepte des commerces locaux, ils ont tellement galéré, je suis plus dans la qualité ».*

Pour Jennylie, cette habitante du petit village de Pagney-derrière-Barine en Meurthe-et-Moselle à quelques kilomètres de la ville de Toul, l'empathie avec son boucher est forte. Elle prend un certain plaisir à faire travailler le commerce local et notamment son boucher bien que la différence de qualité ne soit pas flagrante, avec le supermarché selon ses dires. Les motivations des *digitaux-néo-ruraux* en matière de consommation de viande fraîche ne sont pas toujours faciles à cerner d'autant plus que certains d'entre eux expriment un certain malaise à en consommer. Toujours est-il que le boucher local est bien plus sollicité que la grande distribution. Nous retiendrons en premier lieu l'explication déjà avancée de la volonté de s'intégrer en achetant local. Mais nous souhaitons pour ce commerce pousser un peu plus loin la réflexion d'autant plus que la différence de prix avec la grande distribution n'est pas négligeable. Qu'est-ce qui pousse les *digitaux-néo-ruraux* à privilégier le boucher local ? Un commerce de proximité avec une filière de traçage moins complexe que la grande distribution qui serait un plus grand gage de sécurité sanitaire ? Peut-être aussi une forme d'humanisation d'un acte carnivore rendu plus acceptable par l'intermédiation de l'empathie du boucher ? En discutant avec nos enquêtés, le boucher local est perçu comme un gage de qualité : sa viande provient le plus souvent d'élevages de la région et il connaît et choisit ses

producteurs. L'encadré 25 ci-dessous décrit la relation que les *digitaux néo-ruraux* peuvent entretenir avec leur boucher.

### **Encadré 25 : Enjeux des sociabilités avec les commerçants locaux**

#### **Le commerce de boucherie comme lieu de sociabilité**

Jennylie achète la viande chez l'unique boucher à la sortie de son village, une boucherie hallal. Bien qu'elle apprécie de regrouper ses courses au supermarché, elle fait une exception pour la viande même si les tranches de jambon sous vide sont achetées au supermarché. Une segmentation peu ordinaire entre boucher professionnel et supermarché : *« Volontairement je n'achète pas ma viande en supermarché alors que ce serait plus pratique de regrouper toutes mes courses, je préfère le boucher quand même. Mon boucher, je les trouve gentils, c'est une boucherie hallal, alors je l'ai connue pendant le confinement et la viande est super bonne, elle n'est pas beaucoup plus chère qu'à l'Intermarché. Quand on va chez le boucher, qu'on se prend un bon steak, on est contents de le manger. Mais c'est vrai que la petite, la viande elle n'en mange pas beaucoup et moi c'est deux fois par semaine franchement. On s'est un peu lassé de la viande et je ne sais pas vraiment pourquoi. Et puis la boucherie hallal, c'est pratique pour nous, ils sont même ouverts le dimanche, et puis c'est bien de faire travailler un petit commerçant local. »*

Jennylie justifie la pratique de privilégier le boucher local davantage que le primeur local : *« Mais c'est vrai que je privilégie plus la viande au boucher que les fruits et légumes chez le producteur. Dans ma jeunesse, on en mangeait beaucoup plus. Ma grand-mère encore maintenant cuisine encore souvent du veau, elle en fait quand même pas mal. Par contre on achète assez souvent du jambon à l'hyper. »*. L'encadré 26 ci-dessous montre la symbolique du boucher dans les villages.

## **Encadré 26 : Commerçants locaux et identités territoriales**

### **Le boucher comme symbole du terroir et de la résistance à la grande distribution**

Le boucher ou le charcutier tient une place bien particulière au sein des villages. Le boudin de Mortagne-au-Perche, l'andouillette de Cambrai ou les tripes à la mode de Caen symbolisent un « art de vivre » à la Française et rural. La charge symbolique de ces commerces de bouche demeure forte au point que les *digitaux-néo-ruraux* et dans une moindre mesure les autochtones s'efforcent de faire travailler ces enseignes même si leurs prix sont plus élevés que la grande distribution. Ils incarnent, pour les locaux et les nouveaux arrivants, le symbole du terroir. Le boucher et le charcutier sont perçus comme un des signes de l'animation du village aux dires de nombreux autochtones et maires de quelques communes du Perche (Bellême et Tourouvre). De ces discussions avec les autochtones, il en ressort que la présence d'une boucherie est le signe de la vitalité économique d'un village. Sa fermeture est le plus souvent le signe annonciateur du déclin d'un village. La fréquentation des boucheries est assez hétérogène chez les *digitaux-néo-ruraux* qui sont tiraillés entre l'envie de consommer local et la diminution de leur régime carnivore. Un rapport ambigu qui s'explique par : la proximité avec ses animaux qui deviennent familiers et pour certains, des convictions écologiques qui incitent à réduire sa consommation de viande.

La littérature scientifique (Douglas et Isherwood, 1979) et nos propres intuitions nous permettent d'avancer quelques autres hypothèses à propos de la confiance accordée au boucher local. Peut-être que les présentoirs des boucheries locales où s'étalent des morceaux de viandes fraîches, gorgés de sang, nécessitent des rites et la présence d'un boucher sympathique pour rendre plus supportable cette commercialisation de l'animal mort ? Par ailleurs, cette ambivalence de la consommation de viande parmi les *digitaux-néo-ruraux* aurait peut-être à voir avec la perception d'un « consommer de la viande » comme un acte « anthropophagique au second degré » : les ovins ou les bovins sont en bien des points nos semblables, des mammifères vivants dotés d'une conscience qui peuvent éprouver des peines et des joies. L'anthropologue Claude-Lévi-Strauss écrivait en 2001, après la crise de la vache folle, qu'un jour, on désignerait les hommes du XX<sup>e</sup> siècle comme des « sauvages »

en regardant leurs pratiques carnivores et leurs étals de viande : *« Un jour viendra, où l'idée que, pour se nourrir, les hommes du passé élevaient et massacraient des êtres vivants et exposaient complaisamment leur chair en lambeaux dans des vitrines, inspirera sans doute la même répulsion qu'aux voyageurs du XVI<sup>e</sup> ou du XVII<sup>e</sup> siècle, les repas cannibales des sauvages. »*

### 6.2.2 Le rapport aux animaux

Pour certains *digitaux-néo-ruraux*, la consommation de viande révèle un tiraillement entre une réduction de sa consommation par respect pour les animaux et la fréquentation du boucher, garant d'un savoir-faire local et symbole de la vie du village.

Marie invoque des raisons médicales et culturelles pour continuer à manger de la viande avec parcimonie :

*« J'en mange parce que parfois je fais un peu de carences. Je mange du lapin, ça fait des années qu'on n'en a pas mangé. Ce que je mange, c'est de temps en temps du blanc de poulet, je mange par contre des œufs, j'en mange beaucoup, et c'est vrai que j'aime bien, quand c'est un repas familial le dimanche ou un resto manger un bon plat de viande ou un barbecue avec une côte de bœuf, j'avoue, j'aime bien ! Mais c'est vraiment de temps en temps. En fait, je n'ai pas envie de louper le bœuf bourguignon de la grand-mère. »*

La consommation de viande de Marie a changé depuis qu'elle vit à la campagne :

*« Mon rapport à la viande en arrivant à la campagne a pas mal évolué, j'ai été surprise, en fait, je ne m'y attendais pas. Je ne m'attendais pas à voir des vaches avec des personnalités différentes ! Et je ne m'attendais pas à voir tous ces animaux qu'on voit dans notre jardin. On a des lézards dans tous les sens, on a des chouettes, la semaine dernière on avait deux chouettes, qui chassent et on a les serpents, on en a un qui est rentré dans la maison. ».*

L'encadré 27 ci-dessous souligne la familiarité qui s'installe avec les animaux à consommer.

### **Encadré 27 : Un nouveau rapport du lien à la nature**

#### **Les bêtes ont une personnalité : « on ne mange plus de veaux »**

Notre enquête révèle que plusieurs familles avec des enfants et vivants à proximité de troupeaux de bovins ou d'ovins ont réduit leur consommation de viande. Au fil du temps, ces animaux leur sont devenus familiers : *« Nous et nos enfants avons été très touchés par les pleurs des vaches quand le paysan venait retirer leur veau, elles pleuraient durant près de trois jours, les enfants n'ont plus voulu manger de veau. De notre côté nous mangeons de la viande avec parcimonie et nous l'achetons auprès de producteurs locaux »*. La semaine dernière Marie a vu une vache mettre bas à quelques mètres de sa maison : *« C'était la première fois. Donc on a vu le petit veau... Le lendemain, j'étais sur Paris avec mon boss, à la carte il y avait un truc de veau ! Impossible d'en manger pendant plusieurs jours. J'ai vraiment réduit maintenant ma consommation de viande, mais j'en mange. »*

Cécilia se surprend de son rapport à la consommation de viande qu'elle n'a pas complètement éliminée, mais elle sélectionne des catégories comestibles et d'autres qui ne le sont plus : *« On est plus au contact de la verdure, des animaux aussi. Un truc tout bête : quand on se balade à vélo, on passe dans des champs où il y a des vaches, des petits veaux. Depuis qu'on habite ici, on ne mange plus de veau ou d'agneau et surtout les bébés animaux. On mange les autres types de viande. C'est vrai que quand on est invités, on est redescendus à Nice en avril, on était invités chez des amis pour Pâques et elle nous a proposé quand même deux plats différents – avant qu'on vienne elle nous a demandé ce qu'on préférerait, elle proposait soit de l'agneau pour Pâques parce que c'est vrai que c'est la tradition ou un plat : lasagnes, ricotta, épinards. Et c'est vrai que je pense qu'il y a quelques années... parce que j'aime bien l'agneau en vrai, je n'aurais pas cherché trop et là je lui ai dit : “On n'aime pas trop manger les agneaux”, donc on est resté sur la version végétarienne du repas. »*

L'anthropologue Mary Douglas (1979) montre comment des villageois du nord-est de la Thaïlande adoptent une classification des animaux comestibles en fonction du degré de familiarité qu'ils entretiennent avec les hommes. Le fait qu'ils entrent ou pas dans la maison détermine leur familiarité et leur comestibilité. La baisse de consommation de lapin ou de cheval en France témoigne sans doute de la montée en puissance du degré de familiarisation

que nous entretenons avec ces animaux. Ces tabous alimentaires, selon Mary Douglas (1979) : « *s'enracine dans l'ordre selon lequel nous structurons notre expérience globale de vie* ». Ce contact quasi charnel avec les animaux destinés à la consommation met en évidence des réactions émotionnelles au contact des processus de production alors que le citoyen est davantage coupé de cette réalité. Il suffit d'acheter une barquette de viande aseptisée dans un rayon de supermarché pour comprendre que ce conditionnement ne facilite pas la prise de conscience de toute une filière d'élevage, d'abattage et plus largement de notre rapport au vivant.

## 6.3 Le déclin de la fréquentation des restaurants et le regain du « cuisiner chez soi »

L'offre faible d'établissements de restaurations dans un rayon proche du domicile des *digitaux-néo-ruraux* rend cette habitude récréative plus difficile et moins fréquente en ruralité( 6.3.1). Qui plus est, elle entre en concurrence avec des *digitaux-néo-ruraux* qui disposent d'habitats dotés de cuisines plus spacieuses favorisant la pratique du « cuisiner maison ». Le réflexe d'une préparation du repas revient, et d'une conservation pour d'autres repas aussi (6.3.2).

### 6.3.1 Le rapport au restaurant

Au-delà de l'aspect pratique du restaurant pour se nourrir sans cuisiner, ce dernier ne remplit pas seulement une fonction alimentaire, il révèle des modes de vie, une sociabilité des villes, voire un moment pour « se vider la tête » selon nos enquêtés. La commensalité hors de la famille et de son domicile témoigne d'une pratique majeure de la vie contemporaine et urbaine (Hassoun, 2014). Le restaurant est aussi, notamment en ville, un indicateur voyant du niveau socio-économique d'une rue, d'un quartier, de sa physionomie et de ses équilibres symboliques (Corbille, 2013). Alors, les *digitaux-néo-ruraux* déploient d'autres parades pour retrouver ce moment de décompression et de sociabilité : la découverte ou redécouverte du plaisir de cuisiner, les invitations d'amis et/ou de membres de sa famille dans un domicile plus confortable avec une cuisine spacieuse et souvent un jardin. La sortie au restaurant devient un moment plus exceptionnel. Hassoun (2014) rappelle la genèse de cette institution : « *Le restaurant est un lieu qui, depuis sa naissance dans sa forme "moderne" au XVIII<sup>e</sup> siècle à Paris, concomitante de l'invention de l'espace public, redéfinit les frontières entre les sphères publiques et privées relatives aux pratiques alimentaires. [...] À distance de la famille, le restaurant n'en est jamais complètement coupé en raison de la concurrence qu'il entretient avec le foyer, car, depuis ses origines et jusqu'à aujourd'hui, il propose à l'individu la possibilité de s'émanciper de son espace familial et nourricier.* »

Les sorties au restaurant diminuent significativement pour les *digitaux-néo-ruraux*. Maryse ne va quasiment plus au restaurant, elle qui avec sa famille en faisait une consommation

assez régulière à Rennes :

*« On ne fait plus trop de restaurants, ça a vraiment baissé. [...] J'avoue qu'il y avait la tentation à Rennes. Oui question de budget et de tentation. Et puis aussi, quand vous êtes enfermés en appart vous avez envie de bouger. Ici, quand il fait beau, vous avez toujours une terrasse. Enfin c'est agréable. Ici... voilà donc on n'a plus besoin d'aller au restaurant. »*

Le témoignage de Maryse illustre bien un mode de consommation « aller au restaurant » qui diminue considérablement sans que cette réduction de consommation ne soit perçue comme pesante. Par la force des choses, le peu d'offres de restauration en ruralité et la possibilité de disposer d'une grande cuisine et d'un jardin rendent la pratique du restaurant beaucoup moins attrayante. Une sobriété entre volontaire et involontaire à voir comme les effets d'un mode de vie en ruralité qui façonne d'autres sociabilités.

Dominique explique pourquoi, il va moins souvent au restaurant avec sa femme :

*« Il y a moins de tentation depuis qu'on est là. Voilà, à Paris, on allait souvent au restaurant aussi, maintenant, pareil, on y va un peu moins. À Paris, on partait se balader, on allait au restaurant avec des amis ou pas, là on a un perdu nos amis proches, on se contacte par WhatsApp, on ne s'en est pas encore fait vraiment de nouveaux amis. »*

Pour Joshua, résident dans la campagne normande et exerçant son activité professionnelle en présentiel à Caen deux fois par semaine, la pratique des déjeuners ou dîners au restaurant a évolué tant dans la vie professionnelle que privé :

*« Le midi, c'est pareil, à Paris, on faisait beaucoup de restaurants entre midi et deux, des déjeuners, des choses comme ça. À Caen, ça se fait de temps en temps, mais beaucoup moins. C'est vrai qu'ici, ça nous a un peu étonnés au début, les gens arrivent avec leurs Tupperwares. C'est vraiment le retour de la gamelle. Au début, on se disait "c'est marrant, pourquoi pas quand on a un reste de temps en temps, mais peut-être pas tous les jours". À Caen, les gens sont quasiment tous les jours avec leurs gamelles, on est un peu passés à ce système-là. Il n'empêche qu'on se fait des restos de temps en temps et on achète des trucs de temps en temps, mais on est passés à ça parce qu'encore une fois, je cuisine plus, donc plus de reste, donc c'est aussi un plaisir de dire "j'en fais plus et demain, on en aura demain midi" parce que c'est des petits plats cuisinés sympas, donc ça évite de manger un sandwich.*

*C'est plus de plaisir aussi pour la pause déjeuner du midi. »*

En questionnant Joshua, nous voulons comprendre davantage les raisons qui expliquent ce rapport différent à la nourriture entre la grande ville et une petite ville au milieu de la campagne. Le sujet des différences culturelles entre ville et ruralité surgit et met en évidence une vie après le travail plus centrée sur la maison en ruralité :

*« C'est vrai qu'ici, la tentation est moindre. Elle est là parce qu'il y a des choses très sympas, mais elle est vraiment moindre, et ce n'est même pas, je peux dire, une histoire de tentation, c'est plus une histoire de culture. C'est très culturel, je pense, surtout à Paris, d'aller déjeuner au restaurant. Même le sandwich, j'ai l'impression, ça se fait peut-être un peu moins. J'étais dans un milieu de cadres, donc peut-être qu'il y a aussi plus de pouvoir d'achat et donc nécessairement plus de moyens, mais j'ai l'impression que le sandwich ici peut être assez commun. À Paris, il y a vraiment une culture d'aller se poser au restaurant, quel qu'il soit d'ailleurs, mais vraiment de se poser, de prendre presque une heure et demie ou deux heures entre midi et deux. Ici, comme je pense qu'il y a aussi plus d'intérêt à rentrer chez soi pour profiter de sa vie perso, plus peut-être qu'à Paris je dirais, on prend moins de temps entre midi et deux. J'ai observé ça. C'est souvent, on prend quarante-cinq minutes ou une heure même les cadres, ce que j'ai rarement vu à Paris, c'est-à-dire que les gens ici c'est une heure de pause parce qu'à dix-sept heures j'ai envie de partir et comme on a un certain nombre d'heures à faire par jour, même si on est cadre ou non cadre d'ailleurs. Du coup, je profite plus de ma vie perso, donc je rentre chez moi, je profite de mes enfants. J'ai l'impression qu'il y a un peu de ça, j'en discutais parfois avec mes collègues, donc tout ça bouleverse évidemment toutes les choses de déjeuner, des habitudes de transport. »*

Joshua se conforme aux pratiques déjeunatoires de ses collègues, un acte quasi obligé, mais à la longue compris et consenti. Le témoignage de Jennylie, télétravailleuse, domiciliée dans la campagne Nancéenne, corrobore le témoignage de Joshua, à une nuance près, les jours où elle travaille en présentiel, elle s'achète quelquefois une petite salade :

*« À midi quand je travaille chez moi l'avantage c'est que je peux vraiment me faire à manger alors que quand je vais au travail je vais m'acheter une salade vite fait ou quelquefois j'apporte un Tupperware avec mon repas, car j'ai une cantine, mais je n'y mange pas, c'est cher et pas bon. »*

C'est une autre configuration auquel nous sommes confrontés avec Vinit, notre chef de chœur, domicilié à Moret-sur-Loing, village touristique, à 85 km de Paris, en bordure de la forêt de Fontainebleau près de Barbizon. La commune dispose d'une offre de restaurant importante et de qualité. La tentation est au rendez-vous et conforte notre hypothèse que la proximité et la facilité d'accès aux offres commerciales favorisent leurs consommations. Vinit et sa femme vont au restaurant deux à trois fois par mois, on notera qu'ils se perçoivent comme de grands consommateurs de restaurant : *« On va beaucoup au restaurant. Nous, on allait à Paris au restaurant quand on était à Juvisy-sur-Orge. On n'allait pas du tout au restaurant à Juvisy-sur-Orge, mais on avait quand même un budget restaurant, où on pouvait en faire entre un et trois peut-être par mois. Aujourd'hui, on le fait dans notre ville, donc on a redécouvert, entre guillemets, le plaisir d'aller dans des restaurants qui sont proches de chez nous. Il y a de très bonnes tables. On doit avoir quarante-cinq restaurants simplement dans Moret alors qu'on est un petit village de quatre mille habitants ; et puis un petit peu plus loin aussi autour, on a des tables vraiment bien à Barbizon, Fontainebleau, ou autres. Et puis à la différence d'avant, on retourne, entre guillemets, dans ceux qu'on a bien aimés, donc on devient des habitués de deux à trois restaurants, ce qui est quand même vachement agréable. »*

La ruralité présente différents visages notamment les villages touristiques où Vinit et son épouse habitent. Ce contexte de « village touristique » offre une large gamme de restauration qui produit une sobriété moins radicale pour ce couple sur ce sujet. Les autres *digitaux-néo-ruraux* de notre enquête sont moins exposés à ces tentations dès lors qu'ils sont à distance de l'offre de restauration.

### 6.3.2 Le cuisiner chez soi

La pratique de cuisiner à la maison influence quelquefois les moments où Jennylie retourne au travail en ville. Elle peut prendre le temps de se préparer un repas pour son travail. Il y a une double contamination : des pratiques de cuisiner adoptées chez soi au travail par la préparation d'un « repas maison prêt à consommer » au travail et une seconde contamination relative à la fréquentation de la ville qui peut déclencher l'envie d'un traiteur pour des plats cuisinés.

Pour Célia à Gestel, c'est un réapprentissage de la cuisine au déjeuner, car de toutes les

façons, pas un seul restaurant ou traiteurs à proximité : *« Déjà rien qu'au niveau des repas de midi : quand j'étais à Nice, j'allais à la Brioche Dorée ou des trucs comme ça, manger un sandwich ou autre chose ; alors que là maintenant, c'est impossible, ce sont des plats que je fais-moi à la maison, car pas de restaurant à proximité et j'ai une heure de pause au déjeuner. »*

Vincent, se met à cuisiner tant l'offre de restauration est restreinte là où il habite dans la région toulousaine, une sobriété contrainte ?

*« Ce qui change, c'est la proximité du resto ou se faire livrer à manger. Ici, il n'y a pas Uber Eats ou je ne sais pas quoi. Pas mal d'économie sur la partie bouffe, c'est assez significatif, notamment le budget resto, oui. Après, quand on a de l'espace, on a plus envie de faire de la cuisine. »*

Nous avons observé également si le rapport que les *digitaux-néo-ruraux* entretenaient avec leur réfrigérateur avait évolué. Quelques *digitaux néo-ruraux* déclarent avoir une certaine tendance à grignoter et à visiter plus souvent leur réfrigérateur, mais la pratique n'est pas majoritaire parmi nos enquêtés. La très grande majorité des *digitaux-néo-ruraux* télétravaillaient déjà en ville avant de s'installer à la campagne, et la fréquentation du frigidaire ne semble pas avoir évolué entre un télétravail effectué en ville ou à la campagne. En tout cas la verbalisation de ce sujet ne montre pas un changement suffisamment significatif pour être identifiés par nos enquêtés :

*[I] Est-ce que le télétravail vous incite selon vous à davantage visiter votre frigidaire ?*

*[Célia] Bonne question ! Oui, sûrement. Le fait de travailler à la maison, dans la journée ça incite quand même à se dire "Une petite pause, je regarde un truc dans le placard", « Il n'y a pas un truc ? » donc oui forcément. Quand je travaillais sur Nice, c'est pareil : c'est tentant quand on va acheter un sandwich le midi, on se dit "Tiens je vais m'acheter une petite douceur, je la mangerai à quatre heures. » C'est vrai que de télétravailler, ça incite un peu au grignotage et du coup à aller voir un peu plus ce qu'il y a dans le frigo ou dans les placards. »*

Pour Maryse, de temps en temps, il peut y avoir la tentation d'aller faire un tour du côté du réfrigérateur : *« Oui, ça arrive. Mais c'est surtout la machine à café, je consomme un peu plus de café. »* . Le tableau 14 ci-dessous synthétise les différences de relations entre citadins

et *digitaux-néo-ruraux* dans leur rapport au restaurant et à la cuisine.

**Tableau 14 :** Le rapport au restaurant et au « cuisiner chez soi » entre citadins et digitaux-néo-ruraux

<b>Frugalité en ruralité : pratiques du cuisiner chez soi</b>	<b>Gourmandise et décompression en ville : le restaurant</b>
Changement de modes de vie. Habitudes rurales du cuisiner chez soi. Achats de produits à cuisiner	Achat de plat prêt à emporter auprès de restaurants ou d'enseignes de supermarché
Offre de restauration restreinte en ruralité. Rituel du déjeuner dominical chez soi ou au restaurant	Offre très large et tentante de restauration en ville. Les commensalités festives et socialisantes en ville à travers la fréquentation de restaurants
Réapprentissage d'une frugalité et de techniques de cuisine	Achat de produits à cuisiner
La pratique de la gamelle en entreprise au déjeuner	Le restaurant comme une soupape de décompression
Envie de passer du temps chez soi	Envie de sortir

## **CHAPITRE 7 : LES CONSOMMATIONS CULTURELLES ET DE LOISIRS : UN TEMPS RECONQUIS**

Dans ce chapitre, nous analysons les consommations non alimentaires des digitaux néo-ruraux. L'effet débord s'étend au-delà des consommations alimentaires vers des pratiques non alimentaires : loisirs (7.1), maison (7.2) , jardin (7.3).

## 7.1 Les loisirs sobres comme expérimentation d'un autre rapport au temps et au repos

L'évolution de la perception du rapport au temps chez les digitaux-néo-ruraux se matérialise par une évolution des consommations de loisirs. Le repos devient un signe de ré ancrage en ruralité (7.1.1) et les pratiques de shopping diminuent (7.1.2)

### 7.1.1 Le repos comme un ré ancrage local en ruralité

Les loisirs et les modes de repos sont significativement impactés par ces nouveaux modes de vie en ruralité, les *digitaux-néo-ruraux* manifestent moins d'envie de partir en week-end ou sur de courte période dès lors qu'il n'y a plus cette nécessité de fuir le brouhaha de la ville. Marie a le sentiment d'être en vacances toute l'année :

*« Ce que je vois surtout, c'est que quand on est arrivés ici, j'avais l'impression d'être en vacances. C'est vrai qu'on voit les vacances un peu différemment. Moi, par exemple, j'ai moins envie de voyager maintenant. »*

La maison, le jardin, les alentours participent selon des intensités variables à réduire cette frénésie de voyages. En diminuant ce temps consacré aux déplacements (voitures, avion, train), la perception du temps alloué aux loisirs et au repos semble plus longue. Les loisirs se pratiquent dans ou à proximité du domicile. Phénomène d'autant plus intéressant que ce surcroît de temps libre non contraint est selon une étude de l'INSEE un des facteurs clés du « pic de bonheur » (Legleye, 2022). Mais il faudrait prendre soin de distinguer deux types de loisirs selon le sociologue (Stebbins, 1997) : les loisirs actifs (bricoler, faire du sport, jouer de la musique) qui impliquent la mobilisation de compétences spécifiques et les loisirs passifs (distractions, amusements, repos) qui produisent un effet immédiat sans effort. Ces deux loisirs répondent à des besoins psychologiques fondamentaux (le sens donné à l'existence, le sentiment de maîtrise et d'autonomie, le détachement, la relaxation et le lien social). Les loisirs actifs seraient ceux qui contribuent le plus au bonheur dans la mesure où ils produisent des affects positifs consécutifs à des compétences développées qui permettent d'atteindre un résultat et une reconnaissance dont on peut tirer une fierté (Stebbins, 1997). À titre d'illustration, nous relevons qu'un certain nombre de *digitaux-néo-ruraux* se sont engagés dans la vie sociale de leur village et/ou dans des pratiques d'activités de bricolage

de leurs maisons. Ces loisirs mobilisent la catégorie des loisirs actifs, celle qui apporte, a priori, plus de satisfaction à long terme que les loisirs passifs. Les pratiques des loisirs peuvent générer un état de flow (Csikszentmihalyi, 2004), un état émotionnel caractérisé par un fort niveau d'absorption dans une activité qui sollicite les compétences du pratiquant tout en lui donnant un sentiment de maîtrise de la situation. Cet état de flow concourt au bien-être psychologique.

Comment expliquer cette réduction de la consommation des loisirs et/ou des voyages ?

L'éloignement des aéroports ou des gares rend l'organisation du voyage plus compliqué, moins spontané et peu compatible avec des congés courts. Contrairement aux apparences, c'est une sobriété davantage choisie que contrainte. Les *digitaux-néo-ruraux* n'ont pas choisi leur territoire d'établissement à la légère, nous avons déjà mentionné que déménager est un bouleversement émotionnel, qui nous conforte dans l'idée qu'en s'installant sciemment à distance des villes, ils ont intégré cette plus faible accessibilité des offres de transport (gares, aéroports). D'où notre proposition d'analyser cette diminution des voyages non pas comme un simple phénomène adaptatif, mais comme une sobriété de seconde intention.

Qui plus est, cette appétence de voyager, cette frénésie de week-end est analysée par nos ex-urbains comme une échappatoire pour prendre ses distances avec une vie en ville, trop pesante et peu reposante. Tandis que la vie à la campagne remédie selon les mêmes enquêtés à bien des maux de la ville. Pour Marie qui habite maintenant dans l'arrière-pays breton, les vacances ont un autre goût :

*« Avant, on partait loin, on essayait toujours au moins une fois dans l'année d'aller en Italie, à Venise, à Naples. Maintenant, moi, par exemple, personnellement ça ne me fait plus du tout envie. Ce dont j'ai envie, là, plus dans les mois, les années qui viennent, pour les petites vacances, les week-ends, c'est aller explorer la région parce qu'on n'est pas loin des châteaux de la Loire, j'ai envie de découvrir les trucs dans le coin. Il y a des gens qui viennent du bout du monde pour voir ça. »*

Pour Célia qui habitait auparavant à Nice, à proximité d'un aéroport, désormais, les week-ends en Europe se tarissent depuis qu'elle habite dans les terres bretonnes :

*« Oui, c'est différent de Nice depuis qu'on est à Gestel, mais c'est vrai que du coup, on privilégie plutôt les week-ends avec sa famille. Et de toutes les façons, cette envie de week-*

*end lointain, je pense qu'elle a diminué, mais je ne suis pas sûre que ce soit le fait d'habiter ici qui soit bloquant. Enfin si un peu parce qu'on est quand même plus loin, c'est moins pratique : c'est vrai qu'à Nice l'aéroport était à dix minutes de chez. Là, le premier aéroport qui fonctionne – parce qu'il y en a un à Lorient, mais il ne nous emmène pas bien loin – c'est à une heure et demie ou une heure quarante-cinq de route. Donc forcément si on veut partir en week-end juste deux jours ou trois jours, ça fait de la route, plus l'avion, plus après l'arrivée sur place donc forcément tous les petits week-ends comme ça on va les faire à proximité, plus en voiture. Si on doit partir plus loin, ça va forcément être sur des vacances d'une semaine au minimum. »*

Pour contrecarrer la difficulté d'accès aux aéroports, et cet éloignement avec les grands axes de transports, les vacances sont repensées et réorganisées. D'autres représentations des vacances et/ou idéaux des moments de repos se mettent en place :

*« Au beau jour avec le printemps, et le jardin, c'est vrai que du coup on peut inviter des amis. On a quand même pas mal d'amis qui avaient déjà des enfants même avant que nous on en ait un, donc c'est vrai que quand ils viennent passer le week-end ici, il y a le jardin, après on peut aller se balader, on peut faire un barbecue, on a une chambre d'amis où on peut les loger donc c'est vrai que c'est plus facile pour cela. On aurait été en appartement à Lorient, je pense qu'on aurait plus été chez nos amis que l'inverse. Et donc passer le week-end ici ne nous dérange pas. Mon conjoint est très sportif, il fait beaucoup de vélo donc en étant ici le week-end, il part faire du vélo sur les routes de campagne. On se sent moins enfermés qu'en étant en appartement. La plage de Guidel est beaucoup plus accessible que celle de Nice, il n'y a vraiment pas trop de monde donc on y va contrairement à Nice où il fallait passer un temps fou pour se garer. » (Célia)*

Jennylic optimise davantage ses déplacements pour accompagner les activités récréatives de ses enfants :

*« Là quand ma grande me dit “on se fait un McDo” : il faut prendre la voiture, il faut y aller, c'est plus compliqué et donc sur les McDo, on s'en fait moins. Après on se fait quand même des sorties les week-ends, c'est vrai que la semaine c'est quand même assez dense parce qu'on a les enfants, l'école, etc., donc ce n'est pas la même chose, on va dire qu'on regroupe plus les sorties le week-end. Si on se fait un resto, on se fait un ciné derrière ou on*

*se fait une sortie pour les enfants derrière, on groupe en fait. »*

Les activités de loisirs pour les enfants s'adaptent à une offre locale plus faible, une jeune mère de Brusvilly en Bretagne souligne les effets vertueux de cette régulation, témoignant ainsi, d'une sobriété assumée où la réduction des activités s'accorde avec une nouvelle échelle de ses envies et valeurs. Un temps plus ralenti :

*« Mon fils a moins d'activités qu'en ville, mais il ne s'en plaint pas et moi j'ai plus de temps pour moi en évitant les allers-retours incessants en voiture [...] Je voulais avoir le mercredi pour qu'ils puissent faire des activités aussi sportives parce que sinon, ils ne pouvaient pas en faire. À Brusvilly, ils font foot et danse. Il y a Dinan aussi, mais je m'étais dit : "Voilà, pourquoi est-ce que moi je serais toujours en train de courir ?" Enfin, voilà, je me suis dit : "C'est bien aussi de pouvoir être en télétravail et de pouvoir les emmener au sport." Et quitte après... donc soit je travaille plus tard, soit je m'arrange ou je fais des journées plus importantes. Enfin... En tout cas, je fais mes heures, mais je m'organise et je trouve que je le vis mieux parce que je suis moins en train de courir ». (Maryse)*

Maryse souligne une forte diminution des week-ends loin de son domicile. La nouvelle maison et son jardin font désormais office de lieu de villégiature privilégié. Les plages de Dinard ne sont qu'à une demi-heure en voiture et à la clé des économies substantielles sur le budget des vacances. Nos enquêtes montrent qu'en ruralité, on observe bien une réduction du budget vacances et des modes de transports très carbonés tel que l'avion. Pour compléter ce tableau, il faut aussi souligner quelques effets rebonds le plus souvent transitoires auxquels sont exposés les *digitaux-néo-ruraux* : des travaux d'embellissement et/ou de mise à niveau de la maison ou du jardin qui atténuent les effets positifs de ces nouveaux loisirs sobres. Mais on peut aussi voir des ses travaux d'embellissement et de rénovation comme une démarche à faire « durer » sa maison

*[I] Depuis que vous avez cette maison avec le jardin, partez-vous aussi souvent en vacances qu'auparavant ?*

*[M] Non, moins. Beaucoup moins. Oui, on a moins ce besoin, puis dans une maison il y a toujours des trucs à faire, c'est le potager, aménager sa maison. C'est vrai qu'on a un trampoline, on a une petite piscine, donc c'est vrai qu'on bouge moins. On bouge beaucoup moins qu'avant du coup. Oui.*

*[I] Vous faites des économies ?*

*[M] Aussi oui. C'est vrai qu'on part beaucoup moins en week-end. Après ces économies on les investit dans des achats de plantes. Là, on a acheté des poiriers, on a acheté des choses comme ça et puis il y a aussi les outils du jardin à acheter [...] Avant, on n'avait pas besoin d'avoir un taille-haie par exemple, ce genre de truc. Que là on est obligés. C'est surtout mon conjoint qui a acheté beaucoup de matériel. Il va tout le temps à Leroy Merlin, et ce genre de chose ça coûte. J'ai acheté un poirier et un pommier, j'en ai eu pour assez cher. Et je ne pensais pas que c'était... Je m'attendais... Enfin, même des fleurs tout ça, en fait, les... là, un palmier là... les petits palmiers comme ça encore ça va, mais les grands palmiers c'est... ceux-là étaient déjà là, mais j'ai voulu en acheter un, je l'ai eu à 150 euros »*

En été, la famille de Maryse part en vacances en rayonnant depuis son domicile pour fréquenter la plage de Lancieux à proximité de Dinan ou un lac près de leur domicile. Au programme des loisirs sobres :

*« On a les plages de Lancieux à une demi-heure et encore moins loin, à seulement quinze minutes, on a un petit lac, donc des fois on va au lac. Mais on a mis une piscine gonflable. Donc on reste plutôt ici en fait. Il y a la piscine et il y a le potager. Voilà. On a tout ça à faire. Les graines ce n'est pas trop cher donc on a fait un petit potager. Là, on gagne, je pense, un peu. [...] On a des salades. Là, il faut que j'aille voir. On doit avoir des radis maintenant. » (Maryse)*

Pour Maryse et sa famille, les sorties culturelles sont moins fréquentes, car l'offre culturelle de Brusvilly et de ses alentours est moins riche qu'à Rennes. Alors, les activités de loisirs s'orientent davantage vers des invitations d'amis ou de membre de la famille pour partager des repas ou des week-ends :

*[M] « Oui, on va beaucoup moins qu'avant à Rennes pour les sorties culturelles. [...] Oui, on allait avant... faire des petits trucs et là, on y est retournés un peu. Mais c'est pareil, il faut dormir chez les copains/copines donc c'est plus compliqué ou si on veut rentrer le soir en voiture il ne faut pas boire. Puis même des fois ça arrive qu'on rentre à minuit une heure, mais bon, ce n'est pas l'idéal. Il y a de la route.*

*[I] Avez-vous eu le temps de vous renseigner sur les activités culturelles proches de chez vous ?*

*[M] Ici, je ne connais pas trop, mais je sais qu'il y a un théâtre à Dinan. Donc on peut faire des petites choses. C'est assez intime. À un moment donné, il y avait un truc sympa, c'était à Dinan, donc c'était : "L'enfant dans la ville." C'était gratuit pour le week-end pour les enfants. Enfin une animation. Maintenant, je ne vais pas m'amuser à aller à Rennes tous les week-ends pour faire des activités. Maintenant, ce sera ici ou des fois on ne fait rien, on reste tranquille. Et puis on reçoit maintenant nos amis rennais dans le jardin, avec ma famille aussi c'est plus agréable pour les recevoir, la maison est grande. Donc non, on a une meilleure qualité de vie donc on va s'adapter, je pense, après. Oui. C'est juste que là le fait de ne pas connaître personne et que tous les amis sont sur Rennes c'est plus complexe. »*

Même scénario pour Vincent établi dans la campagne toulousaine qui ne voit plus la nécessité de partir en week-end, sa maison, son jardin et la campagne environnante constituent un cadre de vacances perpétuel. Il passe aussi du temps avec Jessie sa chienne, lui qui rêvait d'avoir un animal de compagnie :

*[I] Vincent, partez-vous souvent en week-end ?*

*[V] Non. On reste plus volontiers ici le week-end, c'est sûr. Parce qu'on est en week-end ici ! On est à 35 km de Toulouse par-là, mais de l'autre côté, on est à 35 km de la campagne tarnaise... il y a plein de choses à faire donc on peut facilement rayonner, voir des paysages un peu différents. Par exemple, il y a Albi, là, qui est à 28 km d'ici. Non, c'est vrai qu'on reste plus ici, oui.*

*[I] Alors que faites-vous de cet argent économisé ?*

*[V] Là, il est parti dans les travaux de la maison, clairement. Mais les économies significatives, je trouve que c'est les restaurants, moins de tentation. Jessie (le chien) vient là.*

*[I] Dans quelques années, vous voyez-vous vivre ici ?*

*[V] Oui. Après, effectivement... oui, je réfléchissais, même en cas de mutation professionnelle... après, revenir en présentiel cinq jours par semaine, je ne sais pas si ça serait possible. Être toute la journée au bureau, comme on se disait tout à l'heure, d'être toute la journée dans ses rails, je pense que ça serait compliqué. Des fois, en milieu d'après-midi, je le vois bien, j'ai perdu l'habitude... Je me dis : "Tiens, je sortirais bien sur ma terrasse." On a la chance de pouvoir le faire, tant mieux.*

*[I] Que faites-vous sur les périodes de vacances longues ?*

*[V] Dans un rayon maximum de 30 km, il y a plein de châteaux, de coins sympas. Par exemple, l'autre fois on est allé au château de Combourg, c'est là qu'a vécu Chateaubriand. Par contre, ici, niveau musée il n'y a pas grand-chose, autrement on aime bien, maintenant, faire des randos, qu'on faisait un peu, mais à Paris ce n'est pas de la rando, c'est plutôt urbain. Ici, on aime bien prendre des chemins, on a plein de guides, on a pris des guides, on prend le bouquin, on part, on va faire une rando. Dimanche, on a été à Saint-Suliac, on a fait une rando d'une heure et demie, c'est sympa. »*

Pour Dominique et sa femme, le budget vacances a fondu et à la clé, des économies substantielles, mais les grands voyages semblent un peu lui manquer :

*[D] Avant, on était de grands voyageurs, la facilité des aéroports parisiens me manque beaucoup ici. Il y a l'aéroport de Rennes, il y a quelques destinations, mais vraiment restreintes, c'est vrai que pour les voyages, ça va être un peu plus difficile, sinon, à partir de Nantes ou alors il faudra aller à Paris pour prendre l'avion. Mais c'est vrai aussi qu'on a moins envie de partir, c'est vrai qu'à Paris dans notre appart, on n'aimait pas rester... On cherchait de l'air, du calme.*

*[I] Et donc ça fait des économies tout ça finalement ?*

*[D] On n'a jamais été aussi riches. C'est vrai qu'à la fin du mois il nous reste plus que d'habitude.*

*[I] Que faites-vous de tout cet argent alors ?*

*[D] On va refaire la cuisine. On va investir dans la maison et on épargne. On a acheté, on n'a pas de loyer, pas de frais, on a quand même deux bons salaires, à nous deux on gagne 5 200 euros par mois. L'avantage que j'ai trouvé à mon poste c'est que j'ai gardé mon salaire presque intégralement. Ma femme a un peu perdu, mais j'ai gardé mon salaire parisien et donc au niveau du pouvoir d'achat, ça s'est amélioré même. »*

L'immersion dans la nature des *digitaux-néo-ruraux* rend les grands déplacements pour les vacances moins compétitifs et tentants. La fréquence des week-ends chute drastiquement :

*« On va beaucoup moins loin aussi. C'est-à-dire qu'on est en train de redécouvrir un petit peu la campagne environnante. Alors on reste en Île-de-France, on est à la lisière de la Bourgogne : il n'y a pas mal de petits châteaux ici, il y a Fontainebleau qui est à côté, avec*

*son château, entre autres. Ce sont des pratiques qu'on ne faisait pas du tout avant de venir ici. On fait beaucoup moins de week-ends qu'avant pour aller loin et j'ai l'impression que si on faisait tout ça, c'était pour quitter, entre guillemets, le béton. Comme aujourd'hui on a beaucoup moins ça. Est-ce que c'est parce que c'est le Covid, qu'on nous a mis des restrictions qui ont fait qu'on a changé nos habitudes ? Ou alors parce qu'on a beaucoup plus de choses ici à disposition ? Je ne sais pas trop encore, je n'ai pas encore fait d'introspection, mais c'est vrai que cette année, on a dû faire deux week-ends là où on en faisait entre dix et quinze avant. Donc on bouge beaucoup moins qu'avant. » (Vinit)*

Alexandra qui n'est pas au départ une inconditionnelle de la vie à la campagne et qui a migré pour des raisons essentiellement économiques reconnaît que l'immersion en ruralité a changé quelque chose sur son rapport aux vacances :

*« Pour partir en week-end, je pense qu'on est peut-être moins pressés que si on était en ville ; là, cette année, on n'a pas prévu de partir en vacances spécialement. On invite des proches, des amis ; ils viennent passer la journée entière, on fait un barbecue, on a un petit jacuzzi, on prend le soleil, on boit un coup... l'ambiance est là. ».*

L'encadré 28 ci-dessous relève les modalités des vacances d'été des *digitaux-néo-ruraux*.

### **Encadré 28 : Les vacances d'été**

#### **Le rituel des vacances d'été**

Les vacances d'été restent le moment privilégié pour profiter de sa région ou envisager un grand voyage. En effet les *digitaux-néo-ruraux* s'autorisent un grand voyage en avion dès lors qu'ils considèrent avoir réduit leur nombre de voyages annuels et la consommation de leur empreinte carbone pour les plus avertis. Ces exceptions sont à pondérer dans la mesure où elles étaient déjà au programme de leur vie citadine, l'imaginaire du voyage lointain et exotique continue de faire rêver. Cette décompensation ou justification recoupe toute une littérature sur les « consommateurs responsables » (Özçağlar-Toulouse, 2009) ou sur l'« effet de compensation » morale ou *licensing effect* (Clot *et al.*, 2014) qui révèle une comptabilité morale de compensation entre les bonnes et mauvaises actions écologiques.

En résumé, la résidence principale en ruralité devient le point névralgique de l'organisation des loisirs dans la mesure où elle est à la fois résidence principale et résidence de vacances. La maison devient ce cocon multifonctionnel (se loger, travailler, se divertir, se socialiser). La recherche d'une destination pour partir en week-end diminue significativement en passant du mode de vie urbain au mode de vie rural : une sobriété appréciée. Le tableau 15 ci-dessous détaille les différentes formes de loisirs.

**Tableau 15** : La nouvelle organisation des loisirs des digitaux-néo-ruraux en ruralité : l'épicentre de la maison

<b>Loisirs de maison</b>	<b>Loisirs de jardin</b>	<b>Sorties dans la région</b>	<b>Le grand voyage annuel</b>
Bricolage/entretien et embellissement de la maison	Entretien du jardin Entretien et culture du potager	Ballades sur la région Visites culturelles dans la région	Un grand voyage dans l'année en train, voiture ou en avion
Espace de réception pour les amis le week-end ou pendant les vacances	Lire et/ou dormir dans le jardin	Association culturelle Association sportive pour adultes et enfants	
Espace pour cuisiner et s'essayer à de nouvelles expériences culinaires : conserves, nouvelles recettes ...	Barbecue	Les marchés Les producteurs locaux Les fermes	

La maison est aussi le lieu central de la pratique professionnelle, un « bureau à la maison » depuis que le travail en distanciel délocalise les locaux de l'entreprise auprès des salariés. Comment s'organise cette cohabitation au sein du logis entre activité professionnelle et activité privé ?

### **7.1.2. Le shopping en ruralité : une pratique en baisse**

Le shopping renvoie davantage à une pratique qu'à un simple acte de consommation. Il est souvent associé à une balade, une sortie. Faire du shopping prend presque le sens de « faire une balade ». Les centres-villes concentrent ces vitrines de magasins qui rivalisent d'ingéniosité pour attirer le chaland. Mais qu'en est-il en ruralité un peu à l'écart du tumulte du commerce en ville ? C'est un euphémisme de dire que le shopping en ruralité n'offre pas

le même choix et la même abondance que celui des villes. Qui plus est, nombre de territoires ruraux se trouvent relativement à distances de villes plus ou moins grandes. Cet éloignement complique les velléités d'achats compulsifs contrairement aux facilités dont dispose le consommateur des grands centres-urbains. L'effort nécessaire des *digitaux-néo-ruraux* pour aller en ville réduit significativement le shopping. Cette difficulté d'accès à la ville conduit un grand nombre de nos *digitaux-néo-ruraux* à adopter des comportements du type « consommer des biens essentiels » pour reprendre la terminologie de nos enquêtés ou à regrouper leurs achats pour limiter les déplacements. Comme si cette mise à distance avec la profusion des offres commerciales des grandes villes les avait « désintoxiqué » (expression des *digitaux-néo-ruraux*). À la longue, ce shopping en ville est perçu comme futile, un autre rapport à la matérialité se dessine. Joshua dans le *Calvados* décrit ce nouveau rapport au shopping : d'autres hiérarchies et priorités de consommations émergent. Le budget vestimentaire diminue significativement, « s'habiller à la mode » ne semble plus tenter Joshua. Les achats coup de cœur tombent en désamour :

*« Sur nos habitudes de shopping, c'est vrai qu'on a beaucoup évolué là-dessus. On était très tentés à Levallois, il y avait un grand centre commercial, il y avait des boutiques, on aime bien la mode tous les deux, donc on était très tenté notamment par ça, effectivement, d'aller faire un petit tour de temps en temps, etc., et c'est vrai que ça, on l'a complètement abandonné aujourd'hui. On s'est recentré vraiment sur des choses beaucoup plus essentielles. Ça fait évoluer pas mal notre mode de vie. On dépense beaucoup plus sur l'aspect nourriture, beaucoup moins sur ce qui est plus superficiel, notamment les vêtements où on dépensait beaucoup d'argent avant. » (Joshua)*

Pour Dominique, le shopping en centre-ville a perdu de son attrait :

*« On fait beaucoup moins de shopping depuis que l'on habite à Romillé, on a moins de tentation, mais par contre on commande un peu plus en ligne. Par rapport à Paris, les centres commerciaux de Rennes offrent moins de choix et de toutes les façons c'est vrai qu'on va rarement dans le centre de Rennes, trop compliqué. On est obligé de prendre la voiture, il y a des transports, le bus, mais bon avec les horaires ce n'est pas très simple. Quand on prend la voiture, faut aller au parking relais et après, prendre le métro. Puis pareil, à Rennes, ils sont en train de restreindre la circulation des voitures comme partout donc*

*c'est un peu la galère en voiture donc c'est vrai qu'on commande plus en ligne maintenant. »*

(Dominique)

Célia note une baisse significative de sa consommation depuis son éloignement géographique des centres commerciaux :

*« A priori, je consomme moins parce qu'avant je travaillais vraiment au centre de Nice, donc forcément entre midi et deux, c'était propice pour aller acheter des vêtements. C'est vrai que là, au niveau shopping, rien que pour moi, je n'achète plus grand-chose et on a quand même cette envie-là avec mon conjoint d'acheter maintenant utile plutôt que de consommer à tout va. On est plus dans l'objectif de vendre sur Vinted que d'accumuler des objets dans la maison.*

[I] *C'est un cheminement intellectuel ou le fait d'être éloigné des centres commerciaux ?*

[C] *Je pense que le fait d'être moins exposée amène à se poser plus la question... de se dire "Bon finalement est-ce qu'on en avait vraiment besoin ?" Mais le fait effectivement de ne pas avoir de magasin à côté, autre qu'alimentaire, on ne va pas beaucoup au centre-ville de Lorient le week-end. On reste plutôt sur des activités de balades, on ne va pas trop se mettre dans un centre-ville avec la voiture et donc forcément je ne vais pas faire de shopping. Quand on est en ville, forcément on y va plus... enfin, on passe devant les vitrines tout le temps donc c'est tentant. "Ce petit haut, il est bien sympa ! Est-ce que j'en ai besoin ? Oui, non ? Oui, mais il est sympa quand même !" »*

Pour Jennylie aussi, moins de tentation du fait de l'éloignement des galeries commerciales ou des magasins des centres-villes : *« Cela ne m'arrive plus de me dire, je n'avais pas de besoin de ce petit haut, mais tiens c'est tellement joli que je vais le prendre ».*

Vincent note, une baisse significative de ses achats impulsifs, moins de shopping depuis qu'il est installé à 35 km de Toulouse. Il apprécie surtout ses marchés locaux moins bondés de foule. Il constate cette diminution de la tentation en ruralité qu'il vit davantage comme un soulagement, en rien une frustration :

*« Je fais clairement moins de shopping quand même. Je ne vais plus dans Toulouse. Quand j'y vais, j'y travaille et je rentre. Après, les achats, je les fais ici. Dans le centre-ville, il y a pas mal de boutiques quand même, mais ça n'a rien à voir avec le centre de Toulouse, il y a*

*moins de tentation. Même faire les marchés, c'est agréable ici alors que dans le centre de Toulouse, on va faire les marchés, on se marche dessus pendant deux heures. » (Vincent).*

En résumé, l'attrait pour la pratique du shopping en ville diminue pour ces *digitaux-néo-ruraux*, éloignés de tous transports en commun et contraints de planifier un trajet en voiture. Les termes de « désintoxication » et de « futilité » reviennent souvent dans leurs récits pour décrire avec soulagement cette mise à distance d'un shopping « lèche-vitrines » caractéristique de la vie urbaine.

Ces nouveaux lieux de résidences, à l'écart des centres-villes, témoignent en partie de la mécanique de régulation de nos impulsions. Il semble bien que la difficulté d'accès à ses lieux de consommations finisse par être acceptée au point d'établir un nouveau cadre normatif de la consommation. Un comportement plus sobre, sans que nous ayons pu noter dans notre recherche une surcompensation vers le commerce en ligne que des études supplémentaires devront confirmer. Les pratiques sobres ne se réduisent pas à la seule consommation de bien physique. Depuis qu'ils sont établis en ruralité, les *digitaux-néo-ruraux* dévoilent un rapport au temps et aux loisirs quelque peu différents de celui de la ville.

## 7.2 La maison comme nouveau « hub domestique digital »

La maison est à la fois un territoire ou un espace digital, mais aussi le lieu de l’ancrage du *digital-néo-rural* à son nouveau territoire : un lieu d’accueil et de sociabilités (relations familiales, amicales et/ou de voisinage). Le développement du numérique et des technologies de communications colonise l’espace domestique au point de réfléchir à une nouvelle compartimentation des activités au sein du logis. La maison devient ce lieu de réception privilégié pour recevoir les amis ou la famille. Mais aussi cet espace professionnel où l’entreprise a délocalisé ses bureaux pour rejouer à distance en partie les codes du présentiel. L’empreinte physique de la maison, sa position, son statut et les soins dont elle fait l’objet (travaux d’embellissement) marquent une forme « d’identité résidentielle » qui peut aussi jouer sur la façon dont les autochtones les percevront.

L’espace alloué au logement représente a minima le double, voire le plus souvent le triple de la surface dont les *digitaux-néo-ruraux* disposaient en ville. Tous les *digitaux-néo-ruraux* disposent d’une pièce dédiée au télétravail, cette pièce est généralement une des chambres du logement réaménagée. Un ordinateur fixe et une imprimante constituent l’équipement de base avec le plus souvent un ordinateur portable. Le bureau mesure entre 1,20 mètres et 1,80 mètres pour une profondeur variant de 60 à 80 cm. Le siège de travail est le plus souvent muni de 5 branches à roulettes, réglables en hauteur avec un réglage de l’inclinaison du dossier. Sa qualité est assez inégale alors même qu’il conditionne le confort de l’utilisateur, tous les *digitaux-néo-ruraux* ne semblent pas sensibilisés sur cet aspect ergonomique, mais aucun ne s’en plaint. Un tiers environ des *digitaux-néo-ruraux* a pour habitude de varier les endroits où ils travaillent depuis l’usage d’un ordinateur portable qui peut être utilisé depuis le salon et /ou le jardin aux beaux jours. Ces conditions de travail sont vécues comme un privilège, car elles associent une certaine liberté organisationnelle de son temps de travail et la liberté de travailler depuis un cadre avec vue sur la campagne et/ou son jardin qui conjuguent esthétique et calme. Dans certains cas la qualité de la connexion internet peut entraver ou limiter le travail dans le jardin. Les quatre photos ci-dessous, 11, 12, 13, 14, donnent un aperçu visuel de la maison, du bureau, du jardin.

## Photos série 6 : Le tryptique : Maison & bureau & jardin

Photo 11. Bureau attaché au salon

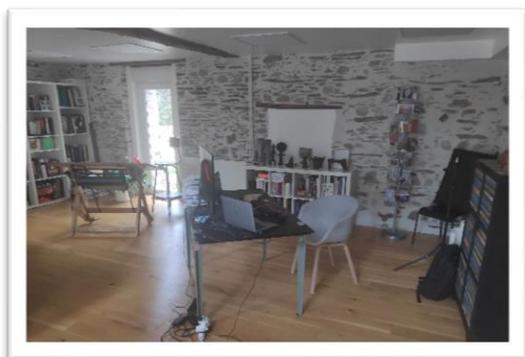


Photo 12. Bureau aménagé dans une des chambres

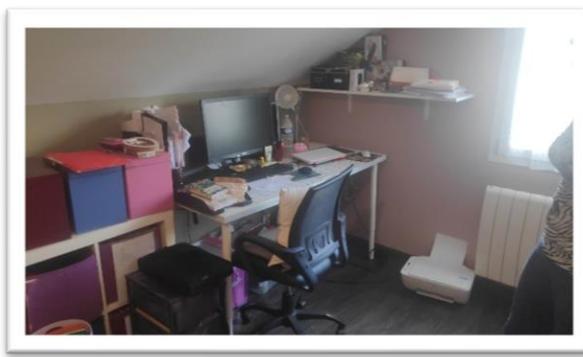


Photo 13. La maison d'un digital-néo-rural en Bretagne



Photo 14. Le mini potager de Dominique



La singularité du domicile des *digitaux-néo-ruraux* en comparaison avec leur logement en ville est de disposer d'un jardin. Ce jardin peut prendre plusieurs configurations : un espace décoratif, paysager et/ou un potager. Le temps passé à entretenir son jardin participe à une sorte de rituels communs avec les autochtones. Un certain nombre de *digitaux-néo-ruraux*

n'hésite pas à faire appel à l'aide d'un jardinier local quand les tâches du jardin deviennent trop complexes.

Le télétravail limitant les trajets pendulaires, la maison devient ce nouveau « *hub* domestique digital<sup>122</sup> » qui concentre plusieurs dispositifs d'accès au numérique assignés tant à la sphère professionnelle que privée. La notion de présence numérique et physique semble se confondre avec l'utilisation accrue d'outils de réunion virtuels tels que : Microsoft Teams, Zoom, Google Meet. Mais un examen plus minutieux de ces pratiques montre plutôt l'organisation d'une continuité entre ces deux modes de travail et leur renforcement respectif. Il y aurait donc plusieurs formes de présences dans un même espace, une notion de « coprésence » que les géographes, Michel Lussault et Jacques Lévy (2003) pointent en montrant une diversité des modes d'habiter depuis l'irruption des mobilités immatérielles (interactions distantes : Internet, radio, télévision, etc.) qui jouent un rôle structurant à l'instar des mobilités matérielles (voies de communication : routes terrestres, maritimes, etc.). Le télétravail depuis la ruralité redistribue le poids de la place donnée aux mobilités matérielles et immatérielles ainsi qu'à la « coprésence » qu'il faut saisir comme le triptyque des modalités de spatialisation (usages sociaux de l'espace).

Plus encore, notre relation à l'espace n'est pas seulement une relation de distance et de déplacements physiques, mais aussi la manière dont nous percevons corporellement et sensoriellement l'environnement et la manière dont nous vivons les espaces qui nous entourent. Les technologies de la distance mettent en place dans le champ physique et symbolique, des stratégies de placement, de délimitation et d'établissement de régimes de proximité topographique (Lussault et Lévy, 2003). Topographiquement : « Être à côté » et topologiquement : « Être relié à » modulant localement la densité et la diversité du champ relationnel. La maison et son *hub* domestique digital tient lieu de lien avec une ville mise à distance (être relié à) tandis que le jardin et/ou le potager symbolisent ce commun avec les autochtones du rapport à la terre comme facteur d'intégration (être à côté de).

---

<sup>122</sup> Expression à mettre au crédit de l'anthropologue Dominique Desjeux.

### 7.3 Le jardin comme art de vivre et potentiel de réserve alimentaire

Le potager et le jardin deviennent pour certains un véritable art de vivre, un renouveau des sens, voire la fierté d'une certaine autonomie alimentaire, avec quelquefois des relents de survivalisme dans un contexte environnemental qui questionne notre accès aux ressources alimentaires. Pour nombre de *digitaux-néo-ruraux*, le jardin reste un loisir que l'on s'approprie en fonction de la surface dont on dispose et des projets plus ou moins ambitieux que l'on souhaite y développer (potager, jardin ornemental, jardin naturel, etc.). C'est un divertissement simple, local, et plutôt sobre dans la mesure où il empiète sur d'autres activités potentiellement plus dispendieuses (voyages, restaurants, sorties). C'est un divertissement au sens d'une diversion pour reprendre l'idée du philosophe français, Blaise Pascal, mais une diversion qui découle d'une stratégie pour que ce divertissement n'apparaisse pas comme une diversion : un divertissement sérieux et surtout qui a sa fin en soi-même. Pour l'ethnologue Bromberger (2002), le jardin fait partie de ses « passions ordinaires » auxquels les Français consacrent davantage de temps et de loisirs. Cet engouement pour le jardin serait à voir comme une forme originale de sociabilité, une quête d'authenticité et de sens.

En analysant les recherches d'acquisition de logement sur la plateforme *Meilleurs Agents.com*<sup>123</sup>, il en ressort que parmi les personnes qui ont changé de résidence principale depuis juillet 2020 ou qui prévoyaient de le faire avant janvier 2022, la moitié a modifié ses critères de recherche pour : avoir un jardin (39%), être plus proches de la nature (34%) ou vivre dans une ville plus petite (19%).

Un grand nombre des *digitaux-néo-ruraux* racontent ressentir un éveil de leurs sens qui n'est pas sans rappeler à rebours comment le sociologue allemand Georg Simmel (2013) décrit la mise en sourdine des sens du citadin pour s'accommoder de la promiscuité et des nuisances de la ville. Le jardin de nos *digitaux-néo-ruraux* remplit au moins deux fonctions, un espace décoratif où il est bon de se reposer et respirer la « belle nature » et/ou un endroit dédié au potager pour agrémenter ou subvenir à un certain nombre de consommations alimentaires. L'imaginaire d'un potentiel d'autonomie alimentaire sur un fond de crise écologique motive

---

<sup>123</sup> Enquête *Toluna* pour Meilleurs Agents, menée du 5 au 11 juillet 2021 auprès de 2 722 personnes représentatives de la population française, dont 1 133 ayant déménagé ou comptant le faire.

un certain nombre de nos enquêtés à considérer sérieusement cette option. La perspective de difficultés d'approvisionnements alimentaires à terme et le traumatisme de la période pandémique du Covid-19 justifieraient ce potentiel de réserve alimentaire.

Entourant la belle maison en pierre du pays, un granit entre le rose et le gris, le jardin de Marie se divise en deux parties bien distinctes. Face à la demeure, environ 3 000 m<sup>2</sup> de pelouse et d'arbres décoratifs. Et à l'autre bout du jardin, un vaste potager d'environ un demi-hectare. Au détour d'une balade digestive dans le jardin, après avoir déjeuné avec la famille, je croise un petit robot électrique qui tond la pelouse :

*« Oui. Ce n'est pas génial. En tout cas, il est silencieux, mais tombe souvent en panne. C'est l'ancien propriétaire qui l'avait. Nicolas a aussi une tondeuse manuelle, mais il ne faut pas que l'herbe soit trop haute, autrement c'est mort. C'est raide, c'est un peu dur physiquement et on a donc décidé de ne plus tondre cette partie, c'est pourquoi là il y a plein d'herbes. »*

(Marie)

Marie souhaite me présenter son potager qui pourrait nourrir une bonne partie du village. Les excédents du potager sont congelés ou mis en conserve :

*« Voilà. On a des courgettes, des tomates, des haricots. Les carottes ont dû mal à sortir, ensuite, on a des fèves, des radis et des blettes. Ici, c'est la fin des fraises, on a grillagé pour éviter que les oiseaux les picorent. Donc là-bas, il y avait des melons, mais on n'a pas replanté, le figuier, là, on a des carottes encore et des framboisiers. Et des pommiers, on en a plein. On a planté quelques arbres, pommiers, poiriers, pruniers, mirabelles, abricotier, pêcher, cognassiers, et même deux figuiers. C'est vrai qu'on n'est pas très loin d'une complète autonomie en légumes et fruits en ce moment. Nicolas, le jardin, il connaît, c'est son truc. Ma fille l'aide pas mal et moi je commence à m'y mettre. Et puis pour le compost, on a abandonné, on nous a dit que finalement ce n'était pas terrible alors on a visité un maraîcher du coin qui fait du sol vivant, donc lui, son truc, c'est carrément de laisser directement où ça pousse. »* (Marie).

L'encadré 29 ci-dessous montre l'impact de l'anxiété écologique sur la gestion du jardin.

## **Encadré 29 : L'impact de la crise écologique sur le comportement**

### **L'autonomie alimentaire ou le fantasme du survivalisme**

Le potager de Marie s'étend sur environ un demi-hectare. Tous les fruits ou légumes qui ne peuvent être consommés sont mis en conserve ou congelés. La maison est alimentée en géothermie, un grand panneau solaire assure la production d'une bonne partie de l'électricité. Le puits complète le dispositif dans la perspective d'une complète autonomie alimentaire. Je fais remarquer à Marie en plaisantant et en pointant le puits qu'elle est n'est plus très loin du mode survivalisme, mais la réalité dépasse ma boutade :

*« Oui, oui. Vous rigolez, mais je me suis acheté des pastilles Micropur ! C'est ce que je faisais, quand je faisais des treks, j'ai toujours mes petites pastilles. En me disant : "Si jamais...", car elle ne sent pas très bon l'eau du puits. Et donc, il faut la faire bouillir, au minimum. Du coup, il y a une pompe qui alimente l'arrosage. »*

Célia, près de Lorient, nous fait visiter son jardin : *« On a beaucoup de mûres et le framboisier marche bien ici. On en a trop et donc j'en congèle et du coup, je n'achète plus de framboises en supermarché. À la base, on avait juste deux petits plants sauf que ça s'étend partout. On est même obligés de couper des plants sinon ça irait dans la pelouse. Puis là, ce sont des fraises qu'on avait plantées, et là un peu de menthe. »* (Célia)

Coincé entre deux pavillons dans la campagne nancéienne, Jennylie nous présente son petit potager expérimental. Un acte éducatif pour ses enfants et le souvenir d'une pratique familiale transmise de génération en génération :

*« On a fait un petit potager où j'ai mis des courgettes parce que je sais que les courgettes c'est sûr, ça pousse, il n'y a pas beaucoup d'entretien à faire. Mes parents faisaient leur jardin. Je ne ferai pas le jardin, je sais qu'à côté ils ont de grands jardins, ils ont plein de légumes, je n'ai pas le temps, je me suis dit « pour les enfants je vais quand même mettre des courgettes » parce que là ça a donné, la petite a été cherchée les courgettes, elle était contente. On aura des courgettes pour cet hiver. »* (Jennylie)

Maryse, elle, se sent soulagée d'avoir un jardin après l'expérience traumatisante de l'enfermement dans leur appartement pendant la période du Covid19 :

*« On n'avait pas de jardin sur Rennes, du coup, on voulait notre qualité de vie, on a pris un jardin assez grand. Et c'est vrai que c'est vraiment le Covid qui a fait que voilà, d'être enfermés, ne pas pouvoir bouger là en appartement, c'était tendu [...] On a créé notre petit potager. Là, il faut que je m'en occupe parce qu'il est dans tous les sens. Normalement, c'est moi qui m'en occupe et lui un peu, mais là, je n'ai pas le temps de le nettoyer donc il faut que je le fasse le week-end. Ou le vendredi soir. J'ai un peu de mal après le boulot, dès fois, je suis crevée. Je le fais quelquefois le midi pendant ma pause. » (Maryse)*

La photo 15 ci-dessous montre un petit jardin paysager attenant au pavillon, la photo 16 un potager en continuité d'une belle maison en pierre et la photo 17 un jardin paysager de près de 3000m<sup>2</sup>.

### **Photo série 7 : Le jardin décoratif et/ou le potager des digitaux-néo-ruraux**

Photo 15



Photo 16



Photo 17



Alain a lui aussi son bout de potager, il nous raconte certaines difficultés à cultiver son jardin avec une nature pas toujours docile :

*« En fruitiers, on a un figuier au fond derrière la piscine, un abricotier ici, et on a un olivier. Cette année, on a commencé à planter des tomates, des fraises, des choses comme ça [...] C'est plus le plaisir que se nourrir réellement parce que pour l'instant, ce n'est pas avec ça qu'on se nourrira. L'abricotier doit être relativement vieux parce que cette année, comme il y a eu un coup de gel, la plupart ont crevé. Cette année, il y a eu un coup de gel. En gros, la moitié des exploitations ont tout perdu et l'autre moitié n'a rien eu. Ça fait partie des choses à savoir, mais globalement toute la région, les gens voient l'été avec le soleil, le machin, le truc, mais là, on vient d'arrêter neuf jours de tramontane. La tramontane est un vent local qui souffle fort. On est en été et on a eu un coup de gel, c'est anormal » (Alain).*

Dominique et sa femme commencent à se mettre en potager, c'est une première pour ces urbains, nous parcourons le jardin :

*[D] « Là, il va falloir que je tonde. Et puis on fait un potager aussi. Il était déjà existant et donc on a fait pousser des tomates.*

*[I] Qui a la main verte chez vous ?*

*[D] Plutôt madame. [...] Oui, c'est de la menthe, mais je l'ai arrachée, elle est très envahissante. Là, il y avait des pommes de terre, on les a ramassées, on a fait des radis.*

*[I] Vous n'aviez pas de jardin à Paris ?*

*[D] Non, on avait un petit balcon, vraiment petit, on avait juste mis des fleurs.*

*[I] Vous avez de belles tomates qui vont venir, là.*

*[D] Des tomates, là, ça va être des salades. Là, du romarin. On va changer l'abri de jardin, je vais mettre un plus gros, pour ranger un peu, la tondeuse, tout ça, qui est dans le garage, je vais mettre aussi un récupérateur d'eau de pluie, pour éviter de prendre l'eau, en plus on n'a pas le droit d'arroser parce qu'on est en sécheresse quand même.*

*[I] Même ici, en Bretagne ?*

*[D] Oui, il y a un arrêté. On va le brancher tout simplement à la gouttière, et on met un adaptateur.*

*[I] Ça, c'est un kiwi, en Bretagne ?*

*[D] Oui, un kiwi en Bretagne, il y a un mûrier et un framboisier. Là-bas c'est un érable et plus loin le prunier, il était déjà là oui, on voit que ça commence à pousser. »*

Le jardin n'est pas toujours une partie de plaisir et les aléas climatiques rendent quelquefois difficile la vie du jardinier plus particulièrement pour les urbains ayant peu de connaissances sur le sujet. C'est le cas de Vinit qui n'a pas d'origine rurale et n'a jamais été initié à l'art du potager :

[I] « Vous avez un potager ?

[V] *Oui, on a un petit potager, on en a même deux qui sont juste là. Ça fait depuis la première année où on était même en location, on avait mis en place un potager. C'est du boulot et je ne vous cache pas que c'est sympa, mais pour le rendement, surtout ici où le climat n'est pas toujours facile, on s'est dit que je pense que c'était la dernière année qu'on en faisait un. On a eu le mildiou, ça a défoncé tous les plants de tomates, ils sont devenus tout moisissés. Après, on a des fraisiers, des framboisiers, des trucs, mais on a le chien qui vient les manger, c'est un peu fatiguant donc on s'est dit... on s'est dit "tant pis". C'est beaucoup d'investissements pour pas grand-chose, d'autant plus qu'on a pas mal de producteurs locaux à côté. »*

Le jardin joue le rôle d'un loisir caractéristique d'un mode de vie en ruralité. Il participe à un éveil des sens et se décline selon différentes modalités en fonction du profil des jardiniers : jardin paysager plus ou moins sophistiqué, espace potager symbolique ou à des fins de plus ou moins grande autonomie alimentaire. Loisir d'agrément ou véritable passion, cultiver son jardin reste un loisir « simple » qui permet un contact des sens avec la nature. Une activité rustique qui sans doute éduque le *digital-néo-rural* à des joies simples et l'aide à prendre de la distance avec les consommations superfétatoires de la vie urbaine, car c'est une activité consommatrice de temps.

Nous retiendrons un point qui nous semble essentiel, dans la perspective de ce travail, cultiver son jardin peut être analysé comme un « travail » avec la nature, un échange, qui participe à redessiner une partie de nos désirs pour tendre vers un hédonisme moins matérialiste : une sobriété désirée ?

## Synthèse de la troisième partie

Nos résultats de la troisième partie ont montré des motivations multifactorielles justifiant la décision pour ces télétravailleurs citadins de déménager à la campagne, des motivations matérialistes et affectives : accès à la propriété, Covid-19, rapprochement familial, goût pour la nature, envie de quitter les nuisances de la ville, etc.

La combinaison télétravail et mode de vie à la campagne produit un certain nombre de pratiques sobres, volontaires et/ou involontaires. L'effet débord caractérise ces déconsommations qui s'effectuent par des phases de transitions. Des périodes d'apprentissage avec la mise en place de nouvelles routines. En témoignent des pratiques telles que : le rapport au jardin et au potager, la transformation des loisirs, de nouvelles modalités vacancières, une volonté de faire travailler les commerçants locaux.

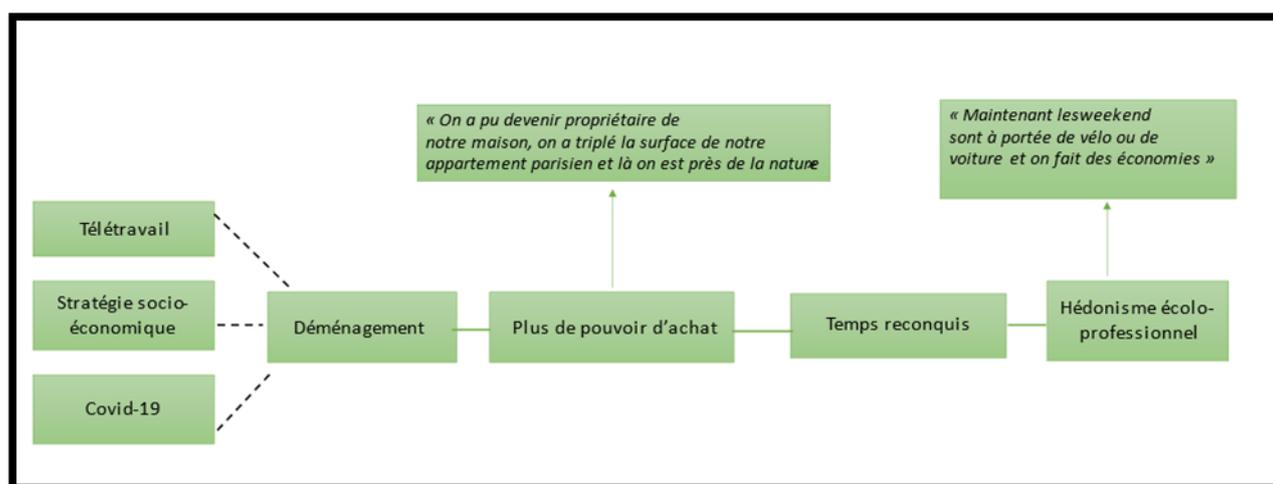
À propos des consommations non alimentaires, nous avons mentionné des réductions sur le budget de l'habillement, des cosmétiques et de la restauration. Cela ne signifie en rien que les *digitaux-néo-ruraux* deviennent des militants de la sobriété, mais ils s'accoutument à un mode de vie plus sobre. Mais le point qui nous paraît le plus signifiant et prometteur en termes de sobriété opérationnelle, c'est ce nouveau rapport au temps que les *digitaux-néo-ruraux* construisent, un autre rapport au temps des loisirs et au temps du repos. Ce rapport au temps se matérialise également par un repli sur la sphère domestique dès lors que la maison devient un « hub domestique ».

Le cas de la viande que nous avons développé a montré en quoi la proximité avec la nature peut impacter nos consommations : une immersion dans la nature en proximité d'un monde animal qui favorise une réduction de la consommation de viande. La pratique du jardinage prend une place significative dans les loisirs avec des effets qui semblent bénéfiques en termes de santé physiologique et psychologique.

En s'adaptant aux contraintes de la ruralité : la raréfaction de certains commerces, l'éloignement des aéroports, l'impératif à consommer plus ou moins local, les *digitaux-néo-ruraux* opèrent une forme de domestication de la sobriété.

La figure 13 ci-dessous synthétise les parcours de vie type des *digitaux-néo-ruraux*, différentes motivations et logiques qui déclenchent ces envies de vivre en ruralité. Des stratégies « socio-économiques » : une envie de rapprochement familial, renouer avec sa terre native, mais aussi saisir des opportunités immobilières avec un télétravail qui offre un pouvoir d'achat accru en ruralité. Une appétence pour la nature et la vie à la campagne avec en toile de fond pour un certain nombre une sensibilité aux questions écologiques. Ces motivations ne sont pas toujours concomitantes et sont difficiles à hiérarchiser même si nous voyons bien que la variable économique conditionne beaucoup le projet du déménagement et que le télétravail est la condition *sine qua non* pour déménager. Le télétravail apparaît comme un révélateur d'une prise de conscience qui déclenche un « effet d'aubaine » : s'installer à la campagne avec son imaginaire lié aux vacances et à une vie plus lente. Les digitaux-néo-ruraux mentionnent une augmentation de leur pouvoir d'achat et un rapport au temps modifié. Leurs idéaux évoluent au contact de la ruralité, la recherche d'un plaisir sur tous les plans : le salaire des villes et le mode de vie de la campagne. Observation que nous désignons par le terme « d'hédonisme écolo-professionnel ».

**Figure 13** : Les logiques socio-économiques et hédonistes des digitaux-néo-ruraux



<b>PARTIE 1</b>	<b>CADRE THEORIQUE</b>
Chapitre 1	La constitution de la figure du digital-néo-rural au carrefour du télétravail et des migrations urbaines en ruralité
Chapitre 2	La résurgence de la notion de sobriété dans le champ des idées et de la consommation

<b>PARTIE 2</b>	<b>METHODOLOGIE</b>
Chapitre 3	Enquête de terrain et récit de vie auprès des digitaux-néo-ruraux

<b>PARTIE 3</b>	<b>LES RÉSULTATS</b>
Chapitre 4	Facteurs déclenchant les migrations urbaines des télétravailleurs et leurs motivations
Chapitre 5	L'effet débord ou la transition vers un mode de vie plus sobre
Chapitre 6	Les pratiques alimentaires révélatrices d'un rapport à la sobriété et au territoire
Chapitre 7	Les consommations culturelles et de loisirs : un temps reconquis
<b>PARTIE 4</b>	<b>DISCUSSION</b>
<b>Chapitre 8</b>	<b>Discussion théorique</b>
<b>Chapitre 9</b>	<b>Implications managériales</b>

## 4. DISCUSSION

---

### **Introduction de la quatrième partie**

Après avoir présenté les résultats de notre recherche, nous présentons dans cette partie 4 les implications théoriques et pratiques de notre travail. Cette partie est articulée en deux chapitres. Le chapitre 8 est une discussion théorique dans laquelle nos résultats sont mis en perspective par rapport aux travaux académiques que nous avons mentionnés dans la partie 1. Le chapitre 9 est dédié aux implications managériales afin de rendre compte de possibles applications dans le champ de l'entreprise et celui de la société civile.

## CHAPITRE 8 : DISCUSSION THÉORIQUE

Nous regardons à présent les implications théoriques de nos résultats. Des implications qui reprennent l'articulation du sujet de cette thèse, un triptyque : télétravail, résidence en ruralité et une sobriété opérationnelle qui ouvrent de nombreuses voies de recherche que nous avons sélectionnées et que nous discuterons.

Premièrement nous discuterons des modes de consommation en ruralité des *digitaux-néo-ruraux* comme nouveau terrain pour penser la consommation (8.1). Deuxièmement, nous aborderons une figure du *digital-néo-rural* qui incarne de multiples façons d'être au monde (8.2). Troisièmement, la notion d'effet débordement sera mise en discussion pour questionner d'autres modes de vie et imaginaires, voire se livrer à un examen des pratiques de la sobriété (8.3). Quatrièmement, nous regarderons les incidences du contact privilégié à la nature que pourraient entretenir les digitaux-néo-ruraux (8.4). En continuité, la question du rapport au temps sera abordée (8.5) comme constitutive de nouveaux modes de vie et dans un dernier point nous ferons un bilan de nos contributions (8.6).

## **8.1 Des pratiques de consommation en ruralité qui élargissent le champ interprétatif de la consommation : la consommation « territorialement responsable »**

Nous avons identifié dans nos résultats la « consommation territorialement responsable » comme une forme possible de consommation locale sobre dans la mesure où elle peut être rattachée à des pratiques artisanales et locales. La consommation des digitaux-néo-ruraux s'inscrit dans un dispositif d'échanges symbolique entre autochtones et digitaux-néo-ruraux qui pourrait être interprété comme une légitimation ethnique.

### **8.1.1 La consommation « territorialement responsable » comme moyen d'échange avec les autochtones**

Dès l'entame de ce travail, nous avons mentionné que notre approche de la consommation était interprétative et qu'elle puisait au sein du courant de la CCT ses principales logiques d'analyse. Les consommations alimentaires notamment signifient davantage qu'un besoin de subsistance, elles sont un marqueur social : « montrer ce que l'on consomme auprès des autochtones ». En reprenant la grille d'analyse de Marshall Sahlins (1976), nous pouvons interpréter l'achat de produits frais auprès des commerçants locaux comme un moyen de communication avec les autochtones : un moyen d'échanges entre membres d'un même groupe. Une consommation qui n'est plus réduite à répondre à un besoin, mais qui produit du sens (Douglas et Isherwood, 1979) par l'entremise d'une forme de rituel enserré dans un système d'échange symbolique. « *les consommateurs peuvent se raconter à soi et à autrui en se construisant une identité* » (Cordelier, 2010). Ces identités produites ont une finalité (Schau et Gilly, 2003) implicite ou pas (Arnould et Thompson, 2005) et elles produisent des stratégies d'adaptation pour tendre vers des représentations intégrées de soi (Schau et Gilly, 2003). Nous nous intégrons dans ces courants en relevant la notion de « consommation territorialement responsable ».

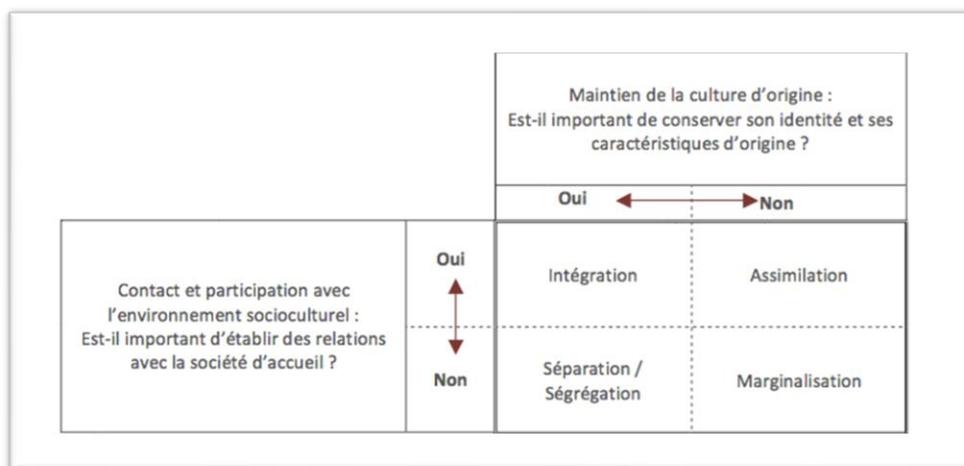
### 8.1.2 La consommation « territorialement responsable » comme une forme de légitimation ethnique ?

La « consommation territorialement responsable » est un moyen de gérer les phénomènes d'acculturation.

En effet, déménager d'un endroit à un autre entraîne des phénomènes d'acculturation, mais aussi des questionnements sur son ethnicité par rapport aux autochtones, les modes et types de consommations peuvent jouer le rôle d'un baromètre de son niveau d'intégration. L'acculturation se définit comme le process par lequel des immigrants porteurs d'une nouvelle culture développent des relations avec la culture d'accueil tout en maintenant leur culture originale (Berry et Sam, 1997). Le contact des immigrants avec les autochtones produit plusieurs combinaisons possibles que le tableau 16 résume ci-dessous : intégration, assimilation, ou séparation.

**Tableau 16 :** Les stratégies d'acculturation

Berry et Sam (1997)



Comment se positionner par rapport aux locaux et affirmer à la fois son identité et (dé) montrer son intégration et son appartenance à un territoire, à une région ? Les recherches montrent que la consommation peut être un moyen utilisé par les individus pour légitimer leur affiliation ethnique et l'authenticité de cette affiliation (Dion, Sitz et Rémy, 2012). Elle

est notamment mobilisée pour montrer l'impact des situations dans les choix alimentaires (Stayman et Deshpande, 1989) ou pour mieux comprendre les processus de construction des affiliations ethniques (Askegaard, Arnould et Kjeldgaard, 2005 ; Vida, Dmitrovic et Obadia, 2008). L'approche de l'ethnicité depuis le lieu où l'on vit et non plus le lieu de naissance procéderait d'un choix conscient et réflexif (Askegaard, Kjeldgaard et Arnould, 2009) qui exige une décision de la part des individus au sens de produire, réfléchir, ajuster, voire mettre en scène leur propre biographie ethnique (Le Bart, 2009). L'ethnicité apparaîtrait alors comme un récit et comme une « histoire de soi que chacun se raconte » (Kaufmann, 2004). Par conséquent se pose la question de la légitimité de son ethnicité dans la mesure où l'identité doit être légitimée à la fois pour autrui et pour soi-même (Ricœur, 1990) pour éviter toute dissonance cognitive (Sandikci et Ger, 2010).

La consommation permet de se rassurer et/ou de (dé)montrer aux autres l'authenticité de son affiliation ethnique (Dion, Sitz et Rémy, 2012). Mais la peur de ne pas être authentique peut conduire les individus à surconsommer des représentations ethniques au risque de tomber dans les travers d'une folklorisation qui réduirait la portée de son authenticité par un excès de symboles utilisés (Rouvière, 2008 ; Visconti, 2010). L'équilibre à trouver entre stéréotypes et singularité reste délicat (Alexander, 2009 ; Beverland et Farrelly, 2010). Ces comportements s'expliquent par un déficit des sources de légitimité naturelle qui poussent les individus à une surenchère et à des maladresses pour légitimer leur ethnicité et ne pas apparaître comme un touriste (Cohen, 1988 ; Rouvière, 2008). Il faut souligner l'importance des stratégies individuelles, et l'habileté à maîtriser la grammaire des ressources culturelles locales pour contourner les effets d'inauthenticité (Dion, Sitz et Rémy, 2012). En conséquence de quoi, on peut parler de tactiques individuelles réflexives de légitimation, d'une autolégitimation réalisée par soi-même pour soi et pour les autres (Humphreys, 2010 ; Johnson, Dowd et Ridgeway, 2006). La seule limite étant le degré d'invention des acteurs pour élaborer leur stratégie de légitimation. Nous soulignerons un champ de recherches en consommation qui montrent tout un jeu d'affects qui se déclenchent à l'évocation d'un pays d'origine et par exemple un consentement à payer augmenté (Bernard, Zarrouk-Karoui, 2018). On peut se demander si le territoire rural ne joue pas en partie le même rôle que l'évocation d'un pays.

Dans le cas de la consommation « territorialement responsable », les digitaux-néo-ruraux déploient des stratégies visant à acheter local et à le faire savoir en privilégiant les commerçants ou producteurs porteurs des valeurs du territoire. À la clé des enjeux d'authenticité et d'adaptation à la grammaire de la culture locale. A produits locaux égaux, le petit commerçant sera favorisé par rapport aux grandes enseignes.

---

### **8.1.3 La consommation « territorialement responsable » : entre déconsommation, résistance ou adaptation ?**

Les pratiques de consommation des *digitaux-néo-ruraux* présentent un certain nombre de particularités que nous avons relevées : préférence, réduction, suppression. Des conduites qui peuvent par certains côtés être perçues et/ou interprétées comme des conduites de « zèles » pour acheter local avec pour finalité son intégration parmi les autochtones. Pour autant comment catégoriser et classer ces différentes conduites entre « déconsommation » et « résistance à la consommation » ?

La déconsommation peut être définie comme le rapport disproportionné entre l'effort à fournir pour l'acquisition d'un bien (coûts financiers, sociaux, environnementaux) et son bénéfice attendu (Séré de Lanauze et Siadou-Martin, 2013). La littérature sur la « résistance du consommateur » (*cf.* Roux, 2007) montre des états motivationnels qui poussent le consommateur à s'opposer à des pratiques de consommation s'il perçoit des éléments contraires à ses orientations, c'est-à-dire un écart possible entre ses représentations de la situation et ses principes moraux. Mais aussi avec des comportements qu'il juge éthiquement acceptables lorsqu'il s'envisage lui-même comme « prescripteur » ou « influenceur » (Friestad et Wright, 1994). Ces éléments jugés comme dissonants construisent un état motivationnel qui justifie la résistance à certaines consommations.

Nos enquêtes montrent surtout des stratégies d'adaptations pour consommer local et le faire savoir auprès des autochtones. Les *digitaux-néo-ruraux* réduisent ou modifient leurs modes de consommations ou fréquentent moins certains circuits d'approvisionnement sans toujours exprimer une réelle insatisfaction vis-à-vis d'un producteur ou d'un distributeur. Ce qui prouve bien que ces comportements sont de l'ordre d'une réorientation de leurs modes de

---

consommations qui dépassent le cadre d'une simple transaction ou d'une relation avec une entreprise ou un produit. Il nous manque une pièce du puzzle dans la littérature sur la « résistance du consommateur » pour rendre compte de la singularité des conduites de consommation des *digitaux-néo-ruraux* qui intègrent la variable du « territoire » comme curseur du choix de consommation, comme acte de solidarité et volonté de s'intégrer à un tissu local : une intégration par la consommation.

Les attentes des *digitaux-néo-ruraux* en matière de consommation tiennent dans la prise en compte classique d'un rapport qualité/prix, mais aussi dans une forme de reconnaissance sociale, une marque de leur existence qui se concrétise par l'achat local. Ces attentes sociales sont difficiles à évaluer, mais les récits de vie rendent compte de la façon dont les *digitaux-néo-ruraux* narrent leurs relations aux commerçants locaux.

---

#### **8.1.4 Consommation territorialement responsable : la transition du bio urbain aux produits du terroir**

Les consommations des *digitaux-néo-ruraux* montrent des motivations partagées entre empathies, de nouvelles sociabilités et le plaisir d'acheter des produits du terroir qui participent à l'activité économique de la région : des produits identifiés comme des « produits sains ». Des produits sains perçus différemment entre ville et campagne dans la mesure où la campagne offre des produits locaux pas toujours biologiques, mais aussi issus de « l'agriculture raisonnée<sup>124</sup> » tandis que la ville est associée à une approche plus juridique avec des labélisations biologiques. Les produits verts (écologiques) (Nuttavuthisit et Thøgersen, 2017) ou éthiques (Bray, Johns et Kilburn, 2011) couvrent un large champ de la littérature académique. Le marketing met en évidence que les motivations pour ces produits sont en lien avec le soin apporté à sa personne (sa santé) et le respect de l'environnement (van Doorn et Verhoef, 2011). En ruralité le goût s'érige en curseur des produits bien travaillés et sains tandis qu'en ville les certifications rassurent sur les modes de culture pour des urbains bien loin des centres de production. Le critère discriminant du goût renvoie à la

---

<sup>124</sup> En 2002, un décret officiel émis par le Ministère de l'agriculture et de la pêche définissait l'agriculture raisonnée comme la mise en pratique d'un référentiel portant « sur le respect de l'environnement, la maîtrise des risques sanitaires, la santé et la sécurité au travail et le bien-être des animaux ».

symbolique et à l'héritage d'une culture artisanale opposée à une culture industrielle où le goût aurait été sacrifié sur l'autel de la profitabilité. Le goût affirmé des fruits et légumes du terroir fait office d'un label artisanal, gage de produits sains et donc bons pour la santé comme les produits biologiques. La différence essentielle tenant à la proximité entre les lieux de production et de consommation pour les produits du terroir qui en font soit dit en passant des produits intéressants en termes de GES, car ils ne sont pas transportés sur de grandes distances.

Bien souvent, ces produits du terroir sont issus de petits producteurs locaux qui n'utilisent pas d'intrants chimiques, mais ne sont pas labélisés AB du fait du caractère très artisanal de leur production et surtout de leur petite taille. Ces pratiques d'achats locaux participent à l'éducation, au « dressage » au sens Maussien de ces consommateurs. Ils vont par exemple se conformer au principe de la saisonnalité des fruits et légumes. C'est en ce sens que nous pourrions évoquer aussi une forme de sobriété. Qui plus est, ces pratiques de consommations locales « militantes » des *digitaux-néo-ruraux* ne s'inscrivent pas véritablement dans ce que l'on appelle des pratiques de consommations déviantes (Cherrier, Szuba et Özçağlar-Toulouse, 2012) ou des pratiques de déconsommations. Ces consommations locales montrent selon nos enquêtes que les produits locaux sont associés à l'idée de « dépouillé », « sans artifice » : Vinit privilégie les achats sans emballage, Alain souligne que le vrai jambon est gris. Il en ressort l'idée de revenir à l'essence des choses sans design ni packaging. Les *digitaux-néo-ruraux* consomment davantage local que biologique pour les raisons que nous avons mentionnées, mais leurs conduites sont aussi justifiées par un point que la littérature académique soulève et qui va dans notre sens. La promiscuité des territoires ruraux, à l'échelle d'un village, d'un bourg, favorise les réactions de soupçons, le « qu'en-dira-t-on ». Phénomène que la littérature sur la consommation a identifié sous le terme d'appellation d'intersurveillance (Coquard, 2019). D'où cette « pression » en quelque sorte à acheter local, car « tout se sait à la campagne ». Par conséquent, on peut se demander si nous avons affaire à une consommation engagée ou une consommation manipulée, voire contrainte ? L'encadré 30 ci-dessous propose une autre interprétation d'un type de consommation.

### Encadré 30 : De nouvelles formes de consommations

#### **De nouvelles consommations responsables : la « consommation territorialement responsable »**

Nous proposons un concept d'une consommation « socialement responsable » d'un autre type. Une « consommation responsable » qui ne serait plus adossée à un engagement écologique (Özçağlar-Toulouse, 2009) comme distinction et fondement de son identité, mais comme une pratique sociale qui serait associée à un engagement territorial. La volonté de contribuer à l'économie du territoire comme acte « intégratif » en achetant local : une « consommation territorialement responsable ».

L'observation des pratiques de consommations des *digitaux-néo-ruraux* dépasse la simple démarche d'acheter pour satisfaire un désir ou un besoin au point de se demander si certaines pratiques de consommations ne seraient pas à mettre à la fois au compte d'un « engagement », mais aussi au compte d'une forme de « manipulation » implicite des acteurs locaux ? Comment faire la part des choses, entre engagement, soumission librement consentie et manipulations ? Les travaux de deux psychologues (Joule et Beauvois, 2014) dressent quelques pistes qui clarifient nos intentions et actions conscientes et inconscientes en matière de consommation et pratiques de vie.

Qu'entend-on par ce concept d'engagement ? Au sens courant, cela signifie l'idée d'être impliqué dans une action, une cause, depuis un désir qui rencontre ses propres valeurs morales (Buchanan, 1974). Mais il y a aussi d'autres formes d'engagement qui découlent de procédures d'amorçage, de leurre et qui seraient le fruit de techniques de manipulation ou des technologies comportementales périphériques. Ces techniques de manipulation, concept à ne pas associer systématiquement à une perversion, consistent à souhaiter que l'autre fasse ce que l'on désire dans des actes quotidiens de la vie. Conduite qui rencontre un franc succès si le sujet est convaincu d'opérer un libre choix sans contrainte (Joule et Beauvois, 2014). Si nous regardons les pratiques de vie et de consommation des *digitaux-néo-ruraux*, il est difficile de se prononcer clairement sur la part de contraintes et de liberté au sujet de leurs consommations. Bien évidemment, ils ont le choix de choisir leurs produits et leur filière

d'approvisionnement. Mais quel poids pèse sur leurs épaules ? Une injonction implicite à acheter un certain nombre de produits locaux pour mieux s'intégrer aux autochtones ? Il est difficile d'y répondre d'autant plus que ces achats locaux produisent des moments de sociabilité et de plaisir sans que l'on parvienne vraiment à mesurer la part de contraintes et d'obligations sociales qu'il y aurait pour s'y conformer. La notion d'engagement (Joule et Beauvois, 2014) repose sur : son caractère public (acheter ses légumes au marché à la vue de tous), son caractère irrévocable, coûteux (c'est souvent le cas des producteurs locaux) et le sentiment de liberté associé à l'acte qui ne souffrent officiellement d'aucune contrainte ni récompense clairement identifiée à la clé. Quel que soit le critère envisagé, ce qui caractérise l'acte, c'est l'adhérence sociale à celui qui l'émet (Joule et Beauvois, 2014). Les *digitaux-néo-ruraux* adhèrent à la démarche de production et de vente des producteurs locaux, sans ressentir de contrainte, mais ne pas les faire travailler, les mettraient sans doute mal à l'aise. Cet acte de consommation locale symbolise ou incarne une forme « d'allégeance » ou d'intégration » à leur nouveau territoire.

L'encadré 31 ci-dessous synthétise nos contributions sur la consommation « territorialement responsable » .

### **Encadré 31 : Digitaux-néo-ruraux et stratégie de consommation locale**

#### **Notre contribution sur la consommation des *digitaux-néo-ruraux***

La recherche académique sur les pratiques de consommation et le « shopping » a déjà identifié et mis en avant les besoins identitaires et ceux liés aux sociabilités (Tauber, 1972). Tout comme elle a documenté les valeurs de la consommation (Holt, 1995 ; Holbrook, 1999). Elle a aussi souligné que la consommation est un moyen utilisé par les individus pour légitimer leur affiliation ethnique et l'authenticité de cette affiliation. (Dion, Sitz et Rémy, 2012). Notre contribution sur les pratiques de consommations montre que les *digitaux-néo-ruraux* consomment plus local que les autochtones. Ils déploient une forme de zèle dans leur approche de consommation : « une consommation territorialement responsable » sans pour autant revendiquer une affiliation ethnique au territoire. Nous interprétons nos résultats selon deux perspectives. La première : une forte volonté des *digitaux-néo-ruraux* de s'intégrer en achetant local, voire de surjouer l'achat local. Cela ne les empêche pas aussi de se livrer à un calcul rationnel (le meilleur compromis entre le goût, la santé et le prix). La seconde : une appétence pour des produits authentiques et du terroir qui remplace et/ou complète la filière biologique moins accessible en ruralité. Toujours est-il qu'une des caractéristiques des *digitaux-néo-ruraux* semble bien être ce tropisme pour les achats locaux.

## 8.2 Les digitaux-néo-ruraux ou les multiples façons « d’être au monde »

Nous avons évoqué la notion de « coprésence » qui illustre cette multiplicité de territoires entre territoire physique, territoire numérique, territoire d’habitation et territoire natif. Pour le dire autrement, c’est cet enchevêtrement entre mobilités matérielles et immatérielles qui produit un nouvel « être au monde » et qui façonne une forme d’identité singulière des *digitaux-néo-ruraux*. Nous avons pointé à travers le mouvement de télétravailleurs urbains vers des territoires ruraux la concordance avec des réflexions sur de nouvelles formes de pratiques spatiales (Lussault et Lévy, 2003) et leurs modalités avec la notion de coprésence où des individus s’engagent en même temps dans plusieurs événements ou relations (Hall, 1984). Nous avons alors évoqué la notion « d’habiter » le monde au sens d’une expérience s’appuyant sur l’expérience de soi et des autres avec une dimension géographique qui donne à voir un « mode de connaissance du monde ». Il faudra noter qu’il est souvent difficile d’établir les frontières entre ces espaces tant est grande la complexité des « mondes » contemporains : « chaque individu compose un monde qui lui est propre, mais qui empiète en partie sur le monde d’autres individus » (Descola et Charbonnier, 2014). Ce flou entre les espaces peut constituer des limites à propos de l’intégration des *digitaux-néo-ruraux* qui nous l’avons vu, peut se matérialiser par l’envie de trouver un emploi local pour unifier le territoire de travail et celui de la résidence. On pourrait se demander si une fois l’emploi local trouvé, les velléités d’acheter et de consommer local seraient toujours aussi fortes ? Après tout, les autochtones ne déploient pas autant de zèle que les *digitaux-néo-ruraux*. Par ailleurs, on pourrait se demander si habiter plusieurs mondes (lieu de résidence, lieu du travail à distance, interactions sociales, professionnelles et privées sur des territoires différents) dilue ou pas la perception d’appartenance à ces différents espaces géographiques et moments de vie. Peut-être que nous raisonnons ici encore avec un modèle éculé qui voudrait qu’habiter plusieurs territoires sous-entende une intégration partielle dans chacun de ces mondes. Est-ce que la nouvelle donne des *digitaux-néo-ruraux* ne donne pas à voir une forme d’harmonie et de gestion possible d’habiter ces Mondes multiples sans pour autant que l’intégration optimale à chacun de ses territoires physiques et numériques soit une des conditions de possibilités ? : « *Ne soyez pas un ni multiple, soyez des multiplicités ! Faites la ligne et jamais le point !* » (Deleuze et Guattari, 1980)

La liberté du *digital-néo-rural* se matérialise dans la possibilité de choisir les territoires qu'ils souhaitent privilégier et à s'accommoder des mobilités matérielles (les mobilités professionnelles et privées) et des mobilités immatérielles (cospacialité). Il doit aussi intégrer la dimension des communications et la « présence » numérique. Ces mobilités matérielles et immatérielles ainsi que la coprésence constituent des modalités de spatialisation (usage social de l'espace) et des modes « d'habiter ».

### **8.3 La notion d'effet « débond » ou l'ouverture vers d'autres modes de vie et imaginaires**

La polysémie du terme de sobriété rend difficile l'énonciation d'une définition qui fasse consensus. En mitoyenneté ou périphérie : la simplicité volontaire, le minimalisme, la frugalité ou la déconsommation (Craig-Lees et Hill, 2002 ; Lee et al., 2009 ; Pangarkar et al., 2021), voire des termes plus clivants et polysémiques : « *downshifting* » ou « *degrowth* » qui illustrent le principe d'une « déconsommation » ou « décroissance » (Cherrier et Murray, 2007). Le concept de sobriété dévoile deux grandes lignes directrices. Une sobriété volontaire, « pure » qui englobe le champ du gaspillage, de la justice sociale voire d'autres modes de vie (Ben Kemoun et Guillard, 2019 ; Debucquet et Lombart, 2017) et une sobriété non volontaire au sens de subie (Arnsperger et Bourg, 2014) : les contraintes économiques, énergétiques ou la pauvreté en sont l'illustration (Daumas, 2019 ; Gorge et al., 2014). Mais aussi les consommations alternatives que l'on pourrait associer à des formes de sobriété (Guien et Ramirez, 2017 ; Pleyers, 2016) et des consommations de contre-culture (Lorenzini *et al.*, 2022).

Notre travail part d'une définition ci-dessous que nous partageons, mais que nous souhaitons compléter en proposant un autre système d'examen : « la sobriété est un choix, une démarche volontaire qui consiste à mieux et moins consommer [...] la sobriété n'est pas la pauvreté volontaire [...] Elle se matérialise dans une démarche (c'est-à-dire une manière de penser) qui est volontaire [...] Consommer avec sobriété consiste à revoir son mode de vie » (Guillard, 2021).

Tout l'enjeu du développement de la sobriété réside dans une capacité à harmoniser deux idées à priori contraire : la sobriété et le plaisir. Nous souhaitons ajouter à cette définition, la notion de sobriétés contingentes ou involontaires relevées lors de nos enquêtes. Elles émergent depuis le constat « d'effets rebond » qui illustrent les effets de nouveaux modes de vie et d'imaginaires producteurs de pratiques sobres involontaires. Ces sobriétés contingentes ou involontaires finissent par s'imposer sans effort dès lors qu'elles sont vécues comme non contraignantes. Elles montrent une transition progressive vers d'autres formes de sobriété que celles volontaires qui résultent d'une démarche intentionnelle.

Le télétravail et le mode de vie en ruralité ont été instruits dans ce travail comme des producteurs possibles d'« effet débord » au sens de pratiques professionnelles ou pratiques de vie génératrices de sobriétés : le rapport au temps , aux loisirs, au repos, à l'habillement, à l'alimentaire, etc.

« L'effet débord » doit se comprendre comme l'opposé et la transformation de l'effet rebond que nous avons documenté dans ce travail et qui illustre les effets par ricochets négatifs du progrès technologique. Ces effets débords que nous avons pu observer au sein de nos enquêtés ont comme particularité d'être souvent attachés à des sobriétés involontaires, contingentes. Les acteurs de ces pratiques sobres, involontaires ou contingentes, ne déploient pas toujours des conduites intentionnelles. Le caractère involontaire et non intentionnel de ces sobriétés involontaires a pour mérite d'enlever tout caractère moralisant à la sobriété et donc de la rendre ni contraignante ni repoussante : une sobriété désirable ou involontaire et donc potentiellement déployable à grande échelle pour accompagner la transition écologique dans la mesure où la sobriété est encore perçue comme une contrainte, une posture moralisante. On pourrait nous rétorquer qu'une sobriété involontaire n'est pas une « sobriété » et que de fait son caractère de désirabilité s'éteint avec la première affirmation. Nous avons précisé dès l'entame de ce travail et dans la méthodologie que notre approche était qualitative et non pas quantitative.

Nous ne mesurons pas la sobriété, mais nous l'évaluons. Tel un ethnographe, nous relevons des pratiques sobres sans nous préoccuper de leur caractère plus ou moins intentionnel. Nous pouvons néanmoins avancer qu'il y aurait des sobriétés de seconde intention. L'encadré 32 ci-dessous exemplifie la notion de sobriétés non volontaires, contingentes et/ou de seconde intention.

### Encadré 32 : Les sobriétés non volontaires

#### **Sobriété de seconde intention ou sobriété au second degré**

Nous constatons une baisse drastique des voyages en avion particulièrement sur la période des week-end parmi les *digitaux-néo-ruraux* que nous avons interrogés. Pouvons-nous dire que ces pratiques sobres sont volontaires ? La réponse reste complexe dans la mesure où les *digitaux-néo-ruraux* sont confrontés à un éloignement des aéroports notamment parisiens qui rend plus difficile et contraignant un week-end en Europe. On pourrait dire que l'accessibilité des aéroports conditionne en grande partie la fréquence des voyages en week-end pour les *digitaux-néo-ruraux* et que nous serions alors dans le cas d'une sobriété involontaire, car en partie contrainte ? Mais nous pourrions avancer aussi qu'en s'installant sciemment en ruralité les *digitaux-néo-ruraux* ne pouvaient ignorer que les week-end en avion allaient être compromis, nous serions alors dans le cas de pratiques de sobriété volontaires. Tout comme nous avons noté une frange non négligeable de *digitaux-néo-ruraux* qui n'éprouve plus le besoin de partir en week-end avec leur nouveau mode de vie. Cet exemple montre une certaine facticité à se préoccuper du caractère intentionnel ou pas des pratiques de sobriété. Au mieux nous pouvons dire que la pratique de rester chez soi ou dans un périmètre proche pendant les week-end constitue une pratique de sobriété de seconde intention.

Notre recherche montre qu'en œuvrant en amont, c'est-à-dire sur nos modes de vie, l'acquisition de biens qui nous semblaient essentiels peut devenir secondaire. Le *digital-néo-rural* peut progressivement faire l'expérience qu'une moindre consommation peut lui permettre de travailler moins et de gagner en qualité de vie en se dégageant plus de temps libre, c'est en tout cas un des constats de François Schneider (2002) auteur du concept d'effet débond que nous nous sommes réapproprié. Pour le dire autrement, la recherche d'un « plus de consommation » entre en concurrence avec un « plus de temps » pour soi. L'encadré 33 ci-dessous réexamine la question de l'intentionnalité pour qualifier les pratiques sobres.

### **Encadré 33 : La question de l'intentionnalité pour qualifier les pratiques sobres**

#### **Pourquoi relier la sobriété à une intentionnalité ?**

Ce principe d'intentionnalité peut être questionné plus métaphysiquement pour le ramener à la question de la conscience même si évidemment la question de la conscience n'est pas notre sujet. Mais cet écart par la métaphysique peut nous aider à construire et poser le principe de l'intentionnalité d'une part et d'autre part la conscience que nous avons ou pas de nos pratiques de sobriété. Pour Husserl, l'intentionnalité est la propriété de la conscience d'être « conscience de ». Cela veut dire que la conscience n'existe pas comme une chose qui contient, mais comme un acte de mise en relation. Toute conscience sans exception est intentionnelle : il n'y a pas de conscience pure, indépendante de ce dont elle est conscience. Toute conscience a un objet : « Toute conscience est conscience de quelque chose ». Ma conscience existe dans l'expérience de ce que je fais de quelque chose. La conscience est pensée comme intentionnalité, une visée à l'extérieur d'elle-même. Pour le dire autrement, la conscience prise en elle-même n'est rien, car elle est toujours en rapport à un objet qu'elle vise. Par conséquent, si l'on tente de transposer le raisonnement de Husserl à notre questionnement, nous pourrions dire que toutes les actions sobres qui n'ont pas de visée et/ou d'intention ne peuvent être conscientes. Est-ce une raison suffisante pour les congédier et ne pas les comptabiliser comme des actions et/ou des pratiques sobres ? Nous l'avons dit, conditionner les sobriétés à leur intentionnalité nous expose à les moraliser. L'enjeu étant de les relever et non pas de s'enquérir de leur caractère pur.

En assignant une condition d'intentionnalité (une intention vertueuse) aux pratiques et/ou aux consommations sobres, nous relevons un biais qui dévoile une « sobriété moralisante » qui limite son champ d'action. Nous proposons un autre système d'examen des pratiques qui prend en compte tout simplement les sobriétés observables sans les conditionner à une intention, voire à une qualité. La philosophie morale distingue d'une part, une morale déontologique (une morale désintéressée), au sens d'un impératif catégorique selon Kant et d'autre part une morale utilitariste et conséquentialiste dans le courant de philosophes et économistes tels que Bentham et Mill pour expliquer en quoi d'une certaine façon la catégorisation des sobriétés depuis leur intentionnalité ou pas rejoue l'affrontement entre

moralistes et utilitaristes. À la clé de notre raisonnement, nous voulons étendre les facettes de la sobriété.

Le critère d'intentionnalité est un procédé que nombre de chercheurs partagent pour catégoriser des concepts. Pour alimenter le dossier des pratiques des « résistances à la consommation », Dominique Roux (2007) s'appuie sur l'exemple édifiant de la résistance durant l'occupation : l'historien François Marcot (1997) montre la difficulté et les limites à dresser un inventaire des pratiques de résistances face à la variété d'actions et de gestes accomplis. D'où l'idée d'introduire un critère « d'intentionnalité ». Cette approche offre de nombreux avantages pour les chercheurs, on peut mesurer et quantifier un degré d'intentionnalité et décider qui est ou n'est pas résistant. Mais on se prive aussi de tout un champ de nuances qui constituent des actes de résistance dans les faits même si leurs auteurs n'étaient pas habités d'une intentionnalité claire. Toute méthode comporte quelques failles au point que Marcot (1997) semble même apporter une nuance à l'approche métrique de l'intentionnalité « *on n'est pas résistant, on fait de la résistance*<sup>125</sup> ». L'encadré 34 ci-dessous rapproche la sobriété involontaire avec les externalités positives.

---

<sup>125</sup> François Marcot, « Réflexions sur les valeurs de la Résistance », in *Toulouse*, p. 81.

### Encadré 34 : Sobriété et externalités positives

#### **Sobriété non intentionnelle : le principe d'externalité positive appliqué**

##### **à la déconsommation ?**

Un point manque selon nous, si l'on fait l'inventaire des typologies des « réductions de consommations » : les réductions de consommations fortuites qui ne résultent pas d'une intention de réduction ou d'une volonté de ne pas consommer. Les pratiques sobres sont toujours définies comme une pratique volontaire excluant *de facto* les sobriétés involontaires, fortuites ou contingentes (Guillard, 2021). Cette unilatéralité de la définition de la sobriété, en lui assignant toujours une intentionnalité vertueuse, risque de la réduire à une posture morale : une sobriété moralisante, moins désirable et moins susceptible d'être diffusée à grande échelle.

Nous proposons un autre système d'examen des pratiques qui prend en compte tout simplement les sobriétés observables sans les conditionner à une intention, voire à une qualité. Le rapprochement avec le principe des externalités en économie sert à mettre en évidence que ces sobriétés non volontaires sont à voir comme des externalités positives : les effets indirects d'une activité économique bénéfique pour l'environnement qui s'exerce en dehors du contrôle d'un marché et qui gagnerait à être encouragée par les pouvoirs publics. L'entreprise qui déploie le télétravail crée un effet externe, en procurant aux salariés sans contrepartie monétaire, des avantages tels que : des économies de frais de carburant, des économies vestimentaires, voire des loisirs plus sobres du fait de leur résidentialité en ruralité (*cf.* résultats).

À contrario, en acceptant le télétravail, les salariés laissent la possibilité aux entreprises de réduire leurs surfaces immobilières. Est-ce pour autant côté employeur une externalité économique positive ? Difficile à dire, il faudrait prouver que la réduction de l'empreinte immobilière n'a en rien motivé le recours au télétravail ou alors parler d'une externalité positive dans les deux sens.

Notre travail a tenté de souligner que ces sobriétés involontaires reposent non pas sur un effort des individus pour réduire leurs consommations, mais sur un changement en amont de leur mode de vie qui modifie ces consommations pour les rendre inadéquates ou inappropriées.

## 8.4 Les changements de conduite au contact de la nature : entre mythe et réalité

On peut se demander si les déconsommations ou transferts de consommations que nous avons observées auprès des *digitaux-néo-ruraux* pourraient trouver une explication dans ce contact prolongé avec la nature. Plus encore, on peut s'interroger si cette immersion dans la nature favorise des comportements pro-environnementaux ? C'est en tout cas un vaste champ d'études académiques à cheval sur plusieurs disciplines (biologie, psychologie, science de l'environnement, sociologie, etc.). Un article très récent paru dans *Biological Conservation*, (Barragan-Jason *et al.*, 2023) établit une large revue de littérature reposant sur près de huit cent trente-deux articles scientifiques indépendants en langue anglaise réduits à seize méta-analyses. Deux principales hypothèses sont soulevées. Premièrement, il y aurait des effets positifs physiologiques et psychologiques, quand nous sommes en contact avec la nature. Deuxièmement, un lien pourrait être démontré entre une fréquentation assidue de la nature et des comportements pro-environnementaux. Quels seraient les facteurs psychologiques, sociétaux et culturels qui favoriseraient des synergies environnementales durables et une résilience des relations entre humains et tous les autres êtres vivants (Whitburn *et al.*, 2020) ?

En observant trois facteurs clés : « le bien-être de la nature » ; « le bien-être humain » ; « les connexions avec la nature » pour mieux comprendre le principe de « durabilité environnementale » (santé psychologique, perception de son bien-être, comportements pro-environnementaux), deux grandes catégories se détachent. Premièrement, une vision du monde « écocentrique » où la nature est au centre avec des humains identifiés comme une partie seulement de cette nature. Ce qui équivaut à dire que les humains ont la même valeur intrinsèque que les autres êtres vivants et qu'ils doivent vivre en harmonie avec tous les non-humains (Louv, 2008) . Une deuxième catégorie révèle une vision anthropocentrée du monde et conjecture que les humains sont de fait l'élément central et le plus important d'une nature qu'il faut exploiter sans vergogne pour servir les intérêts des êtres humains. Dans ce système

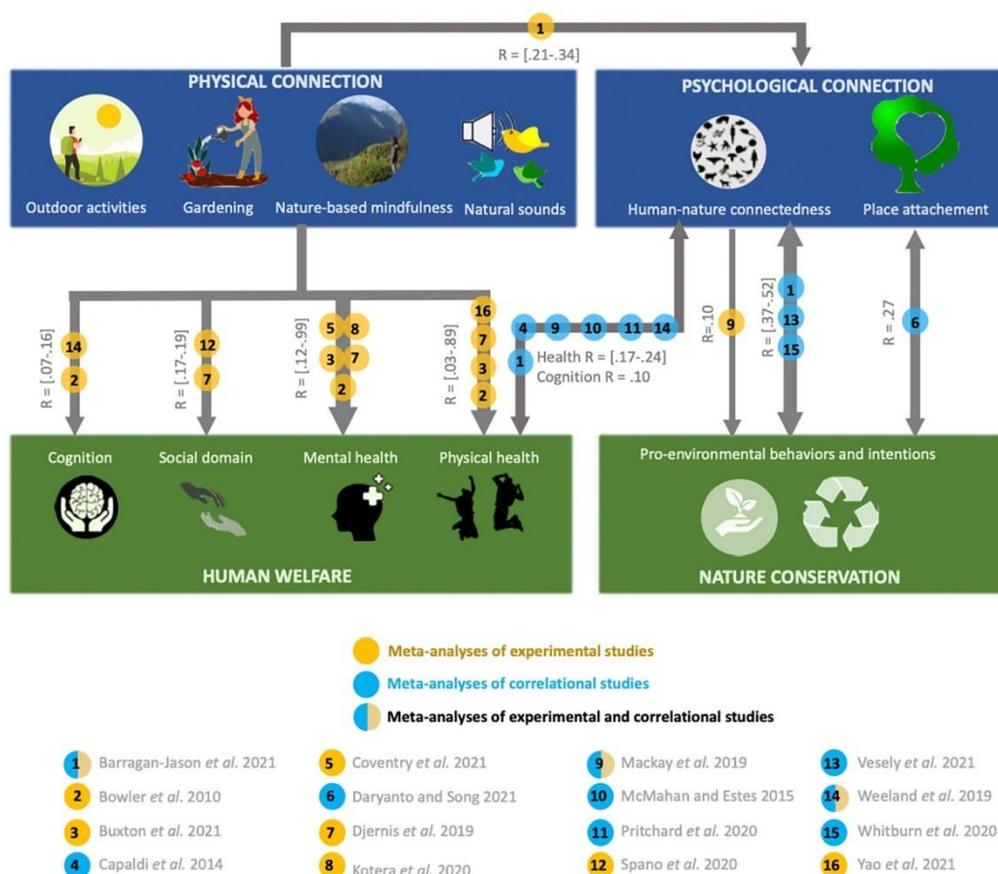
de pensée, la nature est perçue comme une ressource sans fin qu'il faut contrôler et qui doit être dirigée par les humains (Heidegger, 1951 ; Gagnon-Thompson et Barton, 1994). Cette vision anthropocentrée est particulièrement développée dans beaucoup de secteurs de l'industrie (Stokols, 1990), les humains se perçoivent comme déconnectés de la nature (Barrables et Boothe, 2022) et désirant en même temps dominer et exploiter les autres êtres vivants non-humains par l'entremise du développement des nouvelles technologies. Cette déconnexion psychologique entre l'humain et la nature est constatée plus particulièrement quand les individus sont déconnectés physiquement avec la nature. Quand l'urbanisation gagne du terrain, elle réduit le nombre d'opportunités de faire l'expérience de la nature réelle, un phénomène dit de « l'extinction de l'expérience de la nature » (Cazalis *et al.* 2023). Les déconnexions psychologiques et physiques avec le monde de la nature peuvent conduire les individus à développer des habitudes de prédatons à l'encontre des ressources terrestres. Ces mêmes individus adoptent des normes et des pratiques anti environnementales avec des conséquences qui se retournent contre leurs auteurs (Louv, 2008). Ces études apportent un autre éclairage sur les vertus des migrations urbaines en ruralité et confortent le dispositif « écologique » visant à encourager l'installation d'urbains en ruralité.

Pour rappel, l'étude de plusieurs sociétés traditionnelles ou « premières » montre cette indistinction entre nature et culture et une harmonie entre humains et non-humains (Descola, 2015 ; Viveiros de Castro, 2009) qui atteste d'un équilibre possible entre tous les êtres vivants humains et non-humains. Un modèle peu développé aujourd'hui, mais qui fait office de références pour la cause environnementale.

La figure 14 ci-dessous décrit le résultat d'une revue de littérature portant sur près de huit cent trente-deux articles. Chaque cercle et nombre représente une méta-analyse publiée et une méta-analyse reposant sur des études expérimentales figurées en jaune avec leurs corrélations en bleu ciel. Les connexions avec la nature (physiques et psychologiques) sont représentées en bleu foncé tandis que les résultats positifs (bien-être humain et conservation de la nature) sont colorés en vert. Les têtes de flèches se réfèrent aux relations causales des données expérimentales tandis que les flèches à double tête indiquent les corrélations entre les variables indiquées. La largeur des flèches souligne l'importance de l'effet. Les moyennes des effets minimum ou maximum R se réfèrent aux seize méta-analyses et sont indiquées dans les parenthèses quand plusieurs méta-analyses ont été réalisées dans la même

catégorie de résultats. Une simple valeur R est mentionnée quand seulement un effet sur la taille a été reporté.

**Figure 14 :** Synthèse des résultats de plus de 832 articles réduits à 16 méta-analyses (Barragan-Jason *et al.*, 2023)



Cette revue de littérature systématique décrite dans la figure 14 ci-dessus montre que le bien-être physique est corrélé avec une proximité de la nature. Cette dernière apparaît comme bénéfique pour la santé humaine et améliore les interactions psychologiques avec la nature. Être psychologiquement connecté avec la nature serait bénéfique également pour la conservation de la nature. Ce constat d'une corrélation entre « nature et comportement pro-environnemental » éclaire notre travail dans la mesure où nous observons des citoyens en immersion dans un territoire rural, au cœur de la nature. La figure 14, au-dessus, précise également comment et en quoi cette connexion physique à la nature contribuerait à une connexion psychologique à la nature. Ces connexions physiques et psychologiques

favoriseraient nos capacités cognitives à prendre soin de la nature et amélioreraient différents aspects de notre santé et notre bien-être (mental, physique, social, cognitif) au point de tempérer notre appétence de « surconsommation ».

C'est là sans doute le point essentiel à retenir. Un contact et un « travail » avec la nature qui redessine une partie de nos désirs et besoins et qui tend vers un hédonisme moins matérialiste. À noter que dans un certain nombre de pays du Nord par exemple, il est relevé que les expériences avec la nature pendant son enfance déterminent ses futures pratiques environnementales (Rosa *et al.*, 2018). Renforcer nos relations physiques et psychologiques avec la nature trace une ligne directrice forte pour atteindre des objectifs visant à mieux protéger la nature.

Dans notre cas de figure, les *digitaux-néo-ruraux* expérimentent un contact rapproché avec la nature grâce à une activité en télétravail supportée par le progrès du numérique. Un télétravail à la campagne qui produit des potentialités de modes de vie plus en harmonie avec la nature. La référence avec les cultures traditionnelles en symbiose avec la nature (Descola, 2015) est renouvelée avec ces *digitaux-néo-ruraux* qui instaurent d'autres conditions d'accès et de relations à la nature : un nouveau référentiel à la nature. Notre travail pointe ses phases de transitions qui déconstruisent le clivage citadins-ruraux pour montrer un entre deux.

### **Une nature idéalisée ?**

Un certain nombre de chercheurs avancent ou alertent que nous aurions tendance à trop idéaliser la ruralité (Ben Kemoun *et al.*, 2022). La ville ne serait pas toujours plus polluée que la campagne. Plus encore, la ville en concentrant sur un même lieu des pôles d'activités divers et riches, faciliterait les pratiques écologiques. Tout comme la ruralité ne serait pas forcément ce lieu où les liens sociaux seraient resserrés et les relations plus authentiques (Labaronne *et al.*, 2019). Plus encore, cette vision idyllique de la ruralité en matière de déconsommation s'avérerait en pratique dommageable, car les centres urbains favorisent les mobilités alternatives et la qualité de l'air ne serait pas toujours plus dégradée qu'en ruralité (Santé Publique France, 2016).

La question reste posée, mais les points d'observation ne sont pas tout à fait les mêmes et il y a une variété d'enjeux. L'immersion en ruralité infuse à moyen ou long terme des changements dans le style de vie, des conduites qui peuvent être rapprochées de comportements plus éco-compatibles qu'une comptabilité des GES où des mobilités ont du

mal à rendre compte. En effet, l'analyse par territoire (ville, province, campagne) ne peut refléter la variété des conduites par individu. Concernant les effets du télétravail en termes d'impact environnemental, à ce jour, deux rapports font office de référence. Les études de l'ADEME<sup>126</sup> et de la RTE<sup>127</sup> qui montrent les effets plutôt positifs du télétravail en ville et en ruralité en termes d'empreinte carbone d'autant plus que certaines conditions sont remplies. Nous avons déjà rappelé les effets des épisodes de canicules ou de pollutions avec près de trois cent trente mille morts en France depuis 2014 et quarante-huit mille décès prématurés dus à la pollution, plus particulièrement en ville, selon un rapport de Santé Public de juin 2023<sup>128</sup>. Un coût sanitaire annuel total estimé à 100 milliards d'euros, selon la commission d'enquête du Sénat.

Un autre éclairage, plus philosophique, retient notre attention. Les liens que nous entretiendrons avec la nature seraient d'un autre ordre. La crise écologique que nous traversons serait avant tout une crise de la sensibilité selon Baptiste Morizot :

*« un appauvrissement de ce que nous pouvons, sentir, percevoir, comprendre et tisser comme relation à l'égard du vivant. Une réduction de la gamme d'affects, de percepts, de concepts et de pratiques nous reliant à lui »* (Morizot, 2020). Il nous semble alors que cette immersion prolongée des *digitaux-néo-ruraux* en ruralité, même si on peut la critiquer par certains aspects, a le mérite de reconnecter des citoyens avec la nature et entrouvre, nous semble-t-il, d'autres lignes d'horizon du « bien-vivre » par la simple réactivation de nos sens qui avaient été mis en sourdine dans les grandes métropoles (Simmel, 2013).

---

<sup>126</sup> ADEME en partenariat avec Greenworking: Étude sur la caractérisation des effets rebonds induits par le télétravail, septembre 2020

<sup>127</sup> Étude RTE : Futurs énergétiques 2050, octobre 2021 : [https://assets.rte-france.com/prod/public/2021-10/Futurs-Energetiques-2050-principaux-resultats\\_0.pdf](https://assets.rte-france.com/prod/public/2021-10/Futurs-Energetiques-2050-principaux-resultats_0.pdf)

<sup>128</sup> Article du Monde du 23 juin 2023 : [Les canicules ont causé la mort de près de 33 000 personnes en France depuis 2014](#)

## 8.5 La question du rapport au temps

La question du temps a été régulièrement soulevée par nos enquêtés, un temps reconquis ou plus maîtrisé qui est associé à un gain de qualité de vie. Un temps qui s'insinue à la fois dans nos modes de consommation et dans notre rapport à la technique. Hartmut Rosa soutient que la surconsommation questionne notre rapport au temps. L'hyperconsommation serait le révélateur de notre incapacité à prendre le temps de consommer au détriment de notre compulsion à acheter. Cela devient plus amusant d'acheter que de consommer.

On pourrait se demander ce que nous perdons à vouloir gagner du temps ? Selon Rosa, il y aurait un régime temporel propre à la modernité : l'accélération. Contrairement à ce que l'on pouvait espérer, les innovations techniques qui nous permettent de tout faire plus vite ne nous ont pas permis de dégager plus de temps libre, bien au contraire. La vitesse est devenue une source d'aliénation. Le sociologue qui a passé son enfance à la campagne, puis en ville pour étudier, note qu'à chaque fois qu'il retourne chez lui à la campagne, il constate ce rythme plus lent et ses différences de structures temporelles entre ville et campagne. Selon lui, la technologie nous a permis une accélération du temps qui s'opère sur trois niveaux (Rosa, 2013). Le premier point c'est l'accélération technique, la technologie permet d'accélérer un certain nombre de processus tels que les transports, la production et les communications. Mais ces avancées techniques qui accroissent l'exécution des activités se retournent contre nous, nous réalisons plus de tâches dans une journée et nos temps de repos ne s'allongent pas pour autant. Pire, nous avons le sentiment de toujours manquer de temps. Le deuxième point, c'est l'accélération du changement social, nous changeons plus facilement de résidences, de partenaire, de métier, de lieux de travail, de vêtements, ce n'est plus un monde immuable. Et enfin, troisième point, l'accélération de nos rythmes de vie. Nous essayons de vivre plus de choses, d'expériences dans un laps de temps plus court. Nous parcourons sept fois plus de kilomètres qu'avant l'ère de l'automobile tout en nous déplaçant plus vite, rappelle Rosa. En résumé c'est davantage l'usage de la technique que son essence qui accélérerait à nos dépens nos rythmes de vie (Rosa, 2013). Toujours est-il que cette spirale du « toujours plus » n'est pas inéluctable si l'on observe de près les pratiques de quelques-uns des *digitaux-néo-ruraux*. Après tout, le mode vie des *digitaux-néo-ruraux* n'est possible que grâce à la technologie du numérique qui permet cette séparation entre son lieu

de résidence et la localisation de son employeur. Cette avancée du numérique met le « mode de vie à la campagne » à portée de mains de télétravailleurs urbains. Pour autant, la densité des journées de travail est-elle supérieure à celle d'avant l'ère du numérique si l'on discute des effets des avancées techniques ? En tout état de cause, depuis ce contact avec la ruralité et cette plus grande autonomie dans la gestion de son temps de travail, pour nombre de *digitaux-néo-ruraux* le rapport au temps est perçu plus positivement. L'encadré 35 ci-dessous illustre la notion d'un temps décéléré.

**Encadré 35 : Le rapport au temps chez Hartmut Rosa**

**Un temps décéléré**

Autre constat relevé par Rosa, le phénomène de désynchronisation de nos sociétés. L'effet de serre et le changement climatique illustreraient une société devenue trop rapide pour le rythme et les processus de la nature (Hartmut, 2022). Alors, comment pourrions-nous décélérer ce temps ? Le concept d'accélération du temps, d'accélération de la société est largement documenté (Rosa, 2013 ; Tomlinson, 2007) et nous rebondissons sur un article (Husemann et Eckhardt, 2019) qui décrit l'engouement d'individus actifs, souvent très investis dans leur travail et qui se lancent dans l'aventure d'une marche sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle. Démarche qui rend compte des différentes modalités possibles pour décélérer le temps de citoyens souvent surmenés. On notera la dimension spirituelle de cette marche que Rosa évoquait et qui ferait défaut dans nos sociétés modernes. Le pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle témoigne d'une appétence d'un certain nombre d'individus pour se confronter à un mode de vie où le temps perçu est plus long. Le plus souvent une quête spirituelle pour des pèlerins, qui montre la force de l'incarnation d'un projet de randonnée pour quitter le rythme quotidien de vie effrénée associée à un rythme élevé de nos consommations. Cette expérience de pèlerinage illustre une tentative de ralentissement, de « décélération de nos consommations » (Husemann et Eckhardt, 2019) non pas depuis une injonction sociale, mais depuis un mode de vie (le temps de la randonnée) qui nous en détourne. Cette décélération des consommations et du temps s'appuie sur une consommation ou un mode de vie plus incarnée (le rituel du pèlerinage) qui nous assouvirait davantage et favoriserait des postures de sobriété.

## 8.6 Le bilan de nos contributions

Notre travail s'est positionné à l'intersection entre des changements de pratiques de consommations (réduction-résistance), une consommation comme légitimation d'une ethnicité locale et la recherche de modes de vie plus hédonistes à distance des grands centres urbains qui concentrent la culture de la société de consommation et/ou de celle de la surconsommation.

Le *digital-néo-rural* incarne ce salarié digital à cheval entre ville et campagne, une dissociation entre lieu de travail et lieu de résidence, une multiplicité de « façons d'habiter au monde » ou coprésence.

La démocratisation du télétravail, la recherche d'une plus grande qualité de vie, des motivations économiques et/ou un rapprochement familial expliquent ces migrations en ruralité. Ces modes de vie ruraux peuvent produire des effets débordés, c'est-à-dire des pratiques plus sobres, sans que les individus visent intentionnellement un principe de sobriété. Ce sont davantage les inflexions des modes de vie provoquées par le nouvel environnement qui produisent des changements de pratiques à comprendre comme des adaptations au contexte.

En s'expatriant à distance des villes, les *digitaux-néo-ruraux* épousent un mode de vie rural qui mécaniquement réduit et complique un certain nombre de consommations, voire rend certaines d'entre elles futiles. Des stratégies d'intégration au territoire conduisent parfois à des conduites d'achats locaux surjouées ou « zélées », on parlera de « consommation territorialement responsable ».

La segmentation entre produits biologiques et du terroir donne à voir l'irruption de la notion de goût comme nouveau critère discriminant de justification de consommations locales : des produits sains et artisanaux.

Plutôt que d'affronter la surconsommation en lui opposant frontalement la sobriété, un pas de côté est opéré par des changements de modes de vie qui favorisent un certain nombre d'externalités positives. On retrouve là un des sens originels de la sobriété : choisir ou renoncer. Les *digitaux néo-ruraux* n'éprouvent plus cette envie frénétique de partir en week-end, de trouver un ailleurs, hors de la ville. Le jardin, la maison, les alentours proches

constituent leur nouveau havre de paix. Les aménités naturelles ou vertes tiennent lieu de nouveaux horizons.

Effet collatéral du télétravail en ruralité, la tentation de l'emploi local dévoile : un désir d'intégration, améliorer sa qualité de vie, une évolution de ses idéaux de vie et une moins grande centralité du travail ; l'emploi local sera sans doute moins bien rémunéré, mais compensé par l'amélioration du pouvoir d'achat du *digital-néo-rural*. Un exemple de l'effet débord, la possibilité d'accepter un emploi moins bien rémunéré et/ou moins envahissant.

## **CHAPITRE 9 : IMPLICATIONS MANAGÉRIALES**

Dans ce chapitre nous aborderons, les incidences du télétravail en ruralité du point de vue de ses impacts organisationnels (9.1), dans un deuxième temps nous verrons les enseignements à tirer d'une consommation « territorialement responsable » (9.2) et dans un troisième temps les implications sociétales d'un autre rapport au travail depuis la diminution de sa centralité ses dernières années (9.3).

Le titre de cette thèse : « *La notion de sobriété à l'épreuve de nouvelles migrations urbaines de télétravailleurs : impact sur la consommation et la représentation des idéaux de vie* » ne se prête pas naturellement aux jeux des implications managériales. Le ralentissement des modes de vie ou des consommations remet en cause des modèles économiques ancrés sur la croissance et la profitabilité. Mais la crise environnementale rebat les cartes du contenu des « implications managériales ». Pour autant ces nouvelles humeurs de la société (sobriété, télétravail en ruralité, consommation territorialement responsable, effet débond) intéresseront sans doute le monde de l'entreprise sur au moins deux aspects. Premièrement une analyse du télétravail et son organisation pour répondre à des salariés qui souhaitent conjuguer qualité de vie et engagement professionnel.

Deuxièmement, du point de vue de la consommation, la primauté de produits rattachés au territoire.

Troisièmement, les implications sociétales d'une évolution de la centralité du travail.

Dans un colloque organisé en novembre 2021 à Rouen (Roux et Rémy, 2022) et portant comme intitulé un titre pour le moins corrosif : « *Le marketing doit-il penser sa propre disparition ?* », Roux donne avec une certaine célérité son point de vue sur l'exercice des implications managériales et ses évolutions souhaitées :

« *Les implications managériales sont une figure imposée de la thèse en science de gestion, mais à notre avis en parallèle s'impose une autre figure imposée. La figure d'une plus grande systématisation des productions en sciences de gestion avec la lutte contre le dérèglement climatique et/ou plus largement son apport dans une ère de l'anthropocène ou du capitalocène qui bouleverse le devenir de la civilisation humaine et par là même un pan de son organisation le monde des entreprises et du travail.* »

## 9.1 Enseignement sur le télétravail en ruralité et impact organisationnel

Notre travail pourrait apporter quelques enseignements sur la gestion de télétravailleurs qui font le choix d'habiter en ruralité loin du siège de leur entreprise. Pour instruire cette réflexion, nous avons mené deux interviews<sup>129</sup> réalisées au sein du groupe Orange auprès d'un RH et DRH que nous ne nommerons pas pour des raisons de confidentialité. Le télétravail a fait l'objet d'un accord-cadre au sein du groupe Orange en 2021, chaque salarié si son poste s'y prête, peut « télétravailler » deux jours par semaine, trois éventuellement à la discrétion du Manager. Officiellement, il n'y a aucune stratégie de gestion des salariés qui souhaitent télétravailler et déménager en ruralité. Le Groupe Orange ne semble pas enthousiaste à l'idée que des salariés aillent selon l'expression recueillie « s'isoler » à la campagne. Le mot d'ordre étant plutôt d'inciter les salariés à venir travailler en présentiel en accord avec les accords-cadres signés sur le temps de télétravail. Le télétravail est perçu comme un risque de dislocation entre salariés/employeur et salariés/salariés. Le groupe est passé assez subitement d'une forte culture du présentisme à un mode de travail hybride (alternance présentiel et télétravail). On pourrait penser logiquement que le groupe Orange aurait intérêt à pousser la pratique du télétravail pour encourager des pratiques du numérique et l'usage de réseaux qui sont favorables à ses activités économiques. Il n'en est rien dans la mesure où cette logique économique vient heurter de plein fouet une autre vision de sa gestion du travail et du télétravail pour ses propres salariés. La volonté d'encourager un travail en présentiel depuis le principe que ce dernier favoriserait les liens sociaux sous-entendant que la productivité en sortirait gagnante.

Nos enquêtes ont fait ressortir un accroissement du temps de travail des *digitaux-néo-ruraux* correspondant à environ 50% de leur temps de transport économisé. Ces journées de travail plus longues chez le télétravailleur trouvent une explication dans la théorie de l'échange social (Kelliher et Anderson, 2010). En effet, dans de nombreuses entreprises, le télétravail étant considéré comme un privilège, auquel tout le monde n'a pas accès, les télétravailleurs se sentiraient redevables envers leur organisation et fourniraient davantage d'efforts pour

---

<sup>129</sup> Interviews réalisées en mars 2023 et mai 2023 sur le site Orange d'Issy les Moulineaux et du centre de recherche de Chatillon

s'acquitter de leur dette. Par conséquent, la productivité du télétravail trouve une première explication dans une intensification et une densification du temps de travail consécutif au temps de trajets réinvestis dans le temps de travail (Bailey et Kurland, 2002 ; Sardeshmukh *et al.*, 2012 ; B. Shin *et al.*, 2000). Qui plus est, parce que le télétravail est perçu comme un privilège, certains salariés sont même prêts à accepter des baisses de salaire (Lewandowski *et al.*, 2022) et/ou un allongement de la durée de travail (Maruyama *et al.*, 2009). De là à imaginer une plus grande généralisation du télétravail pour réduire les coûts de la masse salariale serait sans doute un calcul trop opportuniste et à terme une menace sur l'essence même du télétravail : un contrat de confiance entre un employeur et un salarié, mais ce risque n'est pas à exclure. Nous préférons insister sur la forte motivation des télétravailleurs volontaires que nous avons observés, des *digitaux-néo-ruraux* désireux de réussir leur vie professionnelle et privée, ce qui *a priori* devrait être bénéfique tant du côté employeur que du côté salarié. Nous avons suivi et montré en quoi ce télétravail libère et accroît le choix des lieux de résidence, mais nous avons ici souligné que ces mêmes télétravailleurs se mettaient dans une situation de plus grande dépendance vis-à-vis de leur employeur, le sentiment d'être « enchaîné » à son employeur : leurs choix de résidence s'étant affranchis de la proximité avec un bassin d'emploi local, la perte d'emploi serait plus difficile à gérer que pour un salarié non délocalisé. En effet, il faudrait trouver un employeur prêt à accepter, un aménagement du poste en télétravail et, qui plus est, avec un lieu de résidence en ruralité. Les télétravailleurs que nous avons étudiés ne possèdent qu'une résidence, rendant un retour en ville plus difficile. Nous avons noté un réel entrain des *digitaux-néo-ruraux* à propos de leur activité professionnelle, sans pour autant être en mesure de détacher des facteurs précis de motivation, mais sans doute qu'une vie perçue comme plus heureuse et équilibrée y participe. Nous n'avons pas d'éléments nous permettant d'affirmer que leurs motivations seraient liées en partie à la peur de perdre leur emploi. Nous pouvons juste le supposer, possiblement des motivations pas toujours conscientisées, en tout cas nos enquêtés ne les ont jamais verbalisées.

Il faut dire aussi que nous n'avons pas abordé ce sujet potentiellement anxiogène dans la mesure où les récits de vie n'en ont jamais fait état et surtout ce n'était pas le cœur de notre recherche. Nous avons noté de possibles stratégies de contrebalancement, et là encore, il convient d'être prudent. Quelle est la part entre le désir de trouver un emploi local pour

mieux s'intégrer et éviter les trajets pendulaires et une réelle peur d'être trop dépendant professionnellement de son employeur ?

Il y aurait là matière à en tirer quelques enseignements en matière d'organisation du travail et à comprendre les facteurs motivationnels et psychologiques qui animent les *digitaux-néo-ruraux*. Les échanges avec les RH et DRH du groupe Orange ont montré que ces aspects-là du télétravail n'étaient pas bien identifiés, mais la raison tient en partie au fait que la question des télétravailleurs souhaitant s'installer en ruralité n'est vraiment pas à l'ordre du jour de la politique RH d'Orange. Toujours est-il que dans les faits et par recoupement un certain nombre de télétravailleurs du groupe Orange se sont installés à la campagne après l'épisode du Covid-19 sans toujours le déclarer : « tant que cela ne nuit pas à la productivité et que le Manager est d'accord, on ne dit rien et on ferme les yeux » ( RH Orange mai 2023).

Autre point que nous mentionnons dans la mesure où il questionne la thématique du temps et des frontières du travail entre espace privé et professionnel, sujet que nous avons abordé plutôt dans la partie théorique de notre travail. Le télétravail exacerbe la notion d'une organisation « phygital » : nous vivons concomitamment dans le monde physique (le lieu de l'entreprise) et un univers digital (e-mail, réunion de type Zoom, messageries instantanées) qui rend de plus en plus caduc les séparations temporelles et physiques. Les premières conséquences en sont les prémises de la déconstruction d'un temps longitudinal : les heures d'arrivée et de sortie de salariés, un temps standardisé où le temps de travail correspondrait au temps au travail. Le développement du microtravail<sup>130</sup>, travailler en tout lieu et en tout temps, montre déjà le principe de travailler « à la tâche » et non plus « à l'heure », mais révèle aussi une réappropriation par le salarié de son temps de travail. Un temps plus choisi que subi. En effet, il faudrait distinguer le travail prescrit, c'est-à-dire les tâches données aux salariés et le travail réel c'est-à-dire toutes les activités déployées par les salariés y compris dans les temps de transports (utilisation du smartphone). Le principe du présentéisme est bousculé, mais cela ouvre un dialogue sur ces écarts entre travail prescrit et réel. Notre travail a montré en partie, car ce n'était pas le sujet de cette thèse, que les notions d'espace et de temps constituaient le temps de travail : au-delà de la différence entre le temps réel et le temps perçu, le temps n'est pas tout à fait le même selon que l'on est chez soi, dans les

---

<sup>130</sup> Le microtravail soulève aussi la question de la précarité du travail

transports en commun, ou au bureau. Tout comme il faudrait sans doute prendre en compte ces moments de « non-travail » considérés comme non productifs, mais indispensables, pour se ressourcer, se recentrer pour ensuite pouvoir mener une activité professionnelle plus créative et efficiente. Par conséquent, on pourrait dire que les nouveaux enjeux du travail ou du télétravail ne sont pas les distances, mais le rapport au temps, ce qui devrait peut-être faciliter les perspectives et les projets d'établissement de télétravailleurs citadins en ruralité ? Nous avons également relevé que plusieurs études mentionnent les conséquences de l'éloignement géographique sur l'évolution de carrière des télétravailleurs. Leur carrière aurait tendance à stagner, car ils passent à côté d'opportunités professionnelles d'avancement et de promotions du fait de leur absence physique (Cooper et Kurland, 2002 ; Gálvez *et al.*, 2012). De notre côté, nous avons noté surtout des télétravailleurs qui semblaient avoir d'autres préoccupations et qui estimaient pour un certain nombre d'entre eux que cela pouvait être le prix à payer. Ce point-là mériterait des investigations supplémentaires. Enfin si la littérature sur le télétravail mentionne nombre d'effets négatifs sur le télétravail de longue durée entre trois et cinq jours, nos enquêtes n'ont pas relevé de troubles psychosociaux, mais nous l'avons dit en préambule de notre enquête, notre échantillon se composait de télétravailleurs volontaires pour des durées moyennes de quatre jours de télétravail par semaine avec l'effet euphorique d'avoir changé de mode de vie et concrétisé le rêve de vivre à la campagne.

Dès lors que nous associons le télétravail à la transition écologique, comme un de ses outils, alors les politiques RH et environnementales peuvent se rejoindre. Les entreprises sont conscientes que si elles ne prouvent pas qu'elles s'engagent pour la transition écologique, elles rencontreront des difficultés à recruter de jeunes salariés. Henri Landes (2022) auteur d'un ouvrage sur le repeuplement des campagnes reprend à son compte une citation du président du Medef Île-de-France, Daniel Weizmann, qui affirme que la crise écologique aura des conséquences à l'avenir sur la répartition des salariés sur le territoire national : « Il y a une probabilité que le changement climatique et la pollution en ville soient en train de nuire à la productivité des salariés. [...] » En conséquence de quoi, favoriser l'installation de salariés dans les campagnes rejoindrait des objectifs de performance et de productivité à moyen et long terme pour les entreprises et répondrait aussi aux aspirations personnelles d'une frange de citadins désireux de mieux concilier vie professionnelle et qualité de vie.

## 9.2 Un marché de la consommation « territorialement responsable » ?

Nous avons mentionné précédemment plusieurs éléments qui montrent un certain nombre de particularités à propos de la consommation des *digitaux-néo-ruraux*. Une segmentation entre produits alimentaires frais et non frais. Cette « segmentation produit » révèle des achats de produits frais orientés vers des filiales locales : producteurs locaux, marchés, épiceries locales. La raréfaction des enseignes biologiques en ruralité favorise mécaniquement des produits considérés comme similaires du point de vue de la santé en l'occurrence des produits du terroir issus de productions locales et/ou artisanales non labélisées biologiques, mais dans la mouvance d'une agriculture « raisonnée ». Nous avons montré également en quoi et comment le goût s'érigeait en valeur distinctive pour asseoir ces productions du terroir pour rivaliser avec l'offre de produits frais bio ou pas. Mais ce qui ressort de nos enquêtes, c'est avant tout la volonté de « faire travailler » les autochtones pour optimiser son processus d'intégration et asseoir son ethnicité territoriale (*cf. Chap 1*). Par conséquent, si on porte une vision « business » sur ces réflexions, bien que le terme dénote par rapport à notre travail, la localisation et/ou la relocalisation de production nous semblent plus adaptées que d'appréhender les *digitaux-néo-ruraux* comme un marché potentiel. Un marché qui serait ouvert à l'arrivée de marques nationales qui joueraient sur l'image du terroir. En réalité l'appétence des *digitaux-néo-ruraux* pour les produits locaux se confond avec l'envie de « faire travailler » les autochtones par élan de solidarité. Le mode de fabrication des produits et leurs lieux de fabrication participent à cet imaginaire du terroir d'autant plus quand il est visible et à portée de main des *digitaux-néo-ruraux*.

### 9.3 Implication sociétale : un autre rapport au travail, la recherche d'une plus grande qualité de vie

Le télétravail souligne l'émergence de formes de travail qui tentent de mieux harmoniser activité professionnelle et qualité de vie. En périphérie ou en mitoyenneté avec un phénomène du télétravail centré sur la recherche d'une meilleure qualité de vie, émergent des modes de contestation ou de rejet du travail. Nous avons vu que certains *digitaux-néo-ruraux* aspiraient à prendre du recul avec leur activité professionnelle localisée en ville en cherchant pour une frange d'entre eux un emploi local. Sans être dans une mouvance frugaliste, ces observations semblent témoigner de la recherche d'une meilleure qualité de vie et d'un autre rapport au temps.

Nous avons vu que le télétravail, directement et/ou indirectement, produit des opportunités de réorganisation de son temps professionnel et privé. Un temps plus ralenti aussi du fait d'un mode de vie en ruralité où les salariés semblent « moins courir » aux dires de nos enquêtés. Au cours de ce travail, nous avons relevé qu'en réduisant les déplacements domicile-travail et en facilitant une organisation professionnelle plus flexible, les télétravailleurs avaient tendance à transférer au moins 50% du temps qu'ils consacraient auparavant à leurs trajets dans leur activité professionnelle et donc à accroître leur temps de travail journalier (Hill *et al.*, 2003 ; Maruyama *et al.*, 2009 ; Montreuil et Lippel, 2003 ; Taskin et Devos, 2005). Dans le même temps, le télétravail en ruralité favorise un allongement des temps de repos grâce à une partie des temps de transport économisés.

D'autres formes de travail ont émergé ces dernières années motivées par des envies d'autonomie de salariés, une volonté de reconquérir son temps, voire aussi des pratiques qui soulignent des formes de précarité et d'inégalités au travail : le *remote working*<sup>131</sup>, le micro-travail<sup>132</sup>, l'autoentrepreneur, le Free-lance, le travail à temps partiel.

En parallèle à ces multiples formes de travail, le paysage du travail est traversé par des conduites de rejet ou de résistance au travail : le « *bore-out*<sup>133</sup> », le « *brown-out*<sup>134</sup> », le

---

<sup>131</sup> Télétravail à temps complet avec des télétravailleurs qui choisissent leurs lieux de résidences sans frontière géographique si ce n'est la gestion des fuseaux horaires. Plusieurs plateformes de recrutement se sont spécialisées pour attirer ces nouveaux télétravailleurs.

<sup>132</sup> Travail fragmenté depuis tous dispositifs électroniques en tout lieu et temps. On se demandera alors si ce progrès technologique et ces nouvelles façons de travailler sont une libération ou un esclavage ?

<sup>133</sup> Épuisement professionnel par l'ennui et la sous-charge de travail

<sup>134</sup> Épuisement professionnel provoqué par l'absurdité des tâches à accomplir et une dégradation de son investissement quotidien

« *quite quitting*<sup>135</sup> », la semaine de quatre jours, l'indolence volontaire « *tang ping*<sup>136</sup> ». Un autre phénomène est révélateur, nous semble-t-il, de cette recherche d'un travail plus associé à une vie heureuse, la recherche d'une autre qualité de vie qui pose les prémisses pour d'autres modes de vie. La « grande démission » ou « *Great Resignation* » qui a touché principalement les États-Unis avec une accélération du nombre de démissions à partir de juillet 2020. En France, selon la Dares<sup>137</sup>, entre fin 2021 et début 2022, le nombre de démissions a atteint un niveau historique avec près de cinq cent vingt mille démissions par trimestre. Le surmenage, la perte de sens au travail sont régulièrement évoqués pour expliciter ces phénomènes. Les phénomènes de « perte de sens » nous semblent exacerbés par une crise écologique qui est aussi une crise du « devenir », un moment d'incertitude qui questionne la notion « sacrificielle » du travail et sa centralité<sup>138</sup> dans nos vies. Ces phénomènes ont comme point commun de nous interroger sur la façon dont nous souhaitons allouer notre temps. La qualité de vie, l'envie de ralentir (une forme de sobriété) imprègnent ces formes de résistances au travail. Pour certaines d'entre elles ressort l'idée d'un « Travailler moins pour vivre mieux ». Une réduction du temps de travail qui trouve un écho dans la panoplie de la réduction des GES. Une étude économique de 2007 avait tenté de chiffrer l'impact d'une réduction du temps de travail aux États-Unis si ces derniers passaient au temps de travail de la moyenne des 15 premiers pays d'Europe, l'impact se chiffrait à une économie de 18% de leur consommation d'énergie. À l'inverse, si les Européens travaillaient en adoptant le nombre d'heures moyen des Américains, leur consommation croîtrait de 25% (Rosnick et Weisbrot, 2007). À titre d'exemple, le temps dégagé par le passage des 35 heures en France a été investi essentiellement dans des activités d'aides à ses enfants et non pas dans des activités supplémentaires de consommations. Selon un sondage IFOP<sup>139</sup> près de 61% des salariés préfèrent gagner moins d'argent, mais avoir plus de temps libre. Un autre phénomène du rapport au travail nous interpelle dans la mesure où il montre une recherche extrême de la qualité de vie qui passe par un abandon de son activité

---

<sup>135</sup> Démission silencieuse de son travail en ne s'y investissant plus

<sup>136</sup> Expression apparue au printemps 2021 sur Weibo, le Twitter chinois, ce hashtag a rassemblé des milliers de citoyens chinois avant d'être censuré par les autorités chinoises. Ce mouvement décrit un ras-le-bol de la culture du travail intensif et incite à lever le pied.

<sup>137</sup> Rapport de la Dares, « La France vit-elle une « Grande démission » ? », 11 juillet 2022

<sup>138</sup> Un sondage IFOP de 2022 mentionne que 24% seulement des Français estiment que le travail est « très important » dans leur vie contre 60% en 1990, soit une perte de 36 points en moins de 30 ans.

<sup>139</sup> Sondage IFOP, septembre 2022, pour Solutions solidaires.

professionnelle. Des mouvements frugalistes d'un nouveau genre s'organisent pour prendre leur retraite avant 40 ans en adoptant une méthode qui tient dans l'acronyme FIRE (Financial Independence, Retire Early), en français (indépendance financière, retraite précoce). Ce mouvement né aux États-Unis dans les années 2000 défend le principe d'une vie frugale en faisant fructifier son argent pour arrêter de travailler avant 40 ans. La méthode consiste à adopter des techniques de sobriété telles que : la réduction de son train de vie, éliminer les frais superflus et tenir un budget serré. En économisant vingt-cinq fois le montant de ses dépenses annuelles, le tour est joué, il est temps de partir à la retraite en ayant pris soin au préalable de bien investir toutes les économies épargnées durant toutes ses années de sobriété pour espérer pouvoir vivre de ses rentes. L'histoire ne précise pas si ces nouveaux frugalistes investissent sur des entreprises peu émettrices de GES et/ou particulièrement respectueuses des questions environnementales. Plusieurs Blog et sites en ligne<sup>140</sup> connaissent un franc succès et dispensent des conseils pour adopter ces nouveaux modes de vie en prodiguant des conseils pour économiser et investir, en sachant tout de même qu'un salaire minimum d'environ 35 000 euros à 30 000 euros par an et par ménage est requis. Fanny Parise, anthropologue à l'Université de Lausanne, souligne que le mouvement FIRE est un frugalisme réapproprié avec des adeptes qui maîtrisent parfaitement les codes de l'investissement boursier et de l'immobilier au point que certains n'hésitent pas à retourner vivre chez leurs parents et à faire une croix sur leurs vacances pour économiser jusqu'à 70% de leurs revenus. Mais l'anthropologue note qu'ils sont souvent d'un milieu social où ils peuvent recevoir quelques aides telles que : la connaissance d'un réseau bancaire et des aides familiales diverses pour réaliser leurs rêves de rentier précoce. Par conséquent ce frugalisme s'apparenterait davantage à une version capitaliste du frugalisme. Néanmoins, nous relevons qu'il participe aussi à cette nouvelle humeur sociétale du « travailler moins pour vivre mieux ». Parise ne partage pas tout à fait cet optimisme et relève quelquefois des contradictions entre un positionnement très écologique, mais très polluant dans la pratique : *« C'est avant tout une démarche individuelle sur laquelle viennent se greffer des démarches sociétales dans l'air du temps, qui viennent justifier un discours. Mais dans la majorité des*

---

<sup>140</sup> Site : Mr. Money Moustache et Blog : [What Life Could Be](#) d'Emma et Robert et Our Next Life, [Frugalwoods](#)

*cas, c'est égocentré, sans réelle préoccupation politique<sup>141</sup> » et d'ajouter tout de même que : « ce n'est pas accessible à tous, mais ça a le mérite d'interroger chaque personne sur son rapport au travail et à l'argent. Ces personnes-là ouvrent le champ des possibles. Elles sont dans la dynamique du minimalisme, mais s'inscrivent dans une tranche de la population qui a des revenus bien supérieurs à la moyenne ».*

Ces phénomènes de résistances et/ou de rejet du travail, voire en dernier lieu ces velléités de partir à la retraite précocement témoignent de tout l'imaginaire et des actions déployées pour viser une meilleure qualité de vie. Nos enquêtés, les *digitaux-néo-ruraux*, ont estimé que le mode de vie en ruralité combiné au télétravail répondait à ce cahier des charges d'une meilleure « qualité de vie ». S'autoriser à penser d'autres projets de vie indique déjà en quoi et comment sont à l'œuvre des forces sociales qui nous font prendre conscience de l'impasse de modèles économiques producteurs d'inégalités sociales et destructeurs de l'environnement.

Soucieux d'être en phase avec la société civile, le monde de l'entreprise se réapproprie la notion de sobriété. Une version de la sobriété plutôt intentionnelle qui nécessite un effort à fournir, une sobriété qui peut être moralisante ou culpabilisante. Il y aurait comme une injonction à la sobriété pour être un citoyen responsable. Nous pensons qu'il y a une autre voie. Notre travail révèle des sobriétés de seconde intention qui ne nécessitent pas véritablement un effort et/ou une contrainte dès lors qu'elles sont adossées à d'autres modes de vie choisis. Dans le cas que nous avons étudié, les migrations de télétravailleurs en ruralité, ces changements de vie peuvent produire des pratiques sobres. Faut-il pour autant encourager la pratique du télétravail en ruralité ?

À la vue de ce travail, on pourrait avancer que si ce télétravail en ruralité s'inscrit dans un projet de vie choisi par le salarié et qu'il est perçu comme une amélioration du sentiment de « bien-être » alors il pourrait répondre aux enjeux d'efficacité professionnelle si l'on postule une corrélation étroite entre « bien-être » et productivité. Les seules limites à ce raisonnement seraient la multiplicité des facteurs qui interviennent dans la productivité d'une activité et un imaginaire du monde de l'entreprise pas encore tout à fait prêt à accepter

---

<sup>141</sup> Article du journal, Ouest France du 11 mars 2022, écrit par Bruno Alvarez : <https://www.ouest-france.fr/leditiondusoir/2022-03-11/comment-faire-pour-prendre-sa-retraite-avant-40-ans-1a92af88-c7a2-4bdb-9c25-945bbeae2185>

l'éloignement de ses salariés dans des territoires ruraux. Enfin, nous l'avons mentionné à plusieurs reprises, l'essor du télétravail remet au premier plan sa réappropriation par les pouvoirs publics pour l'utiliser comme outil de réaménagement du territoire d'autant plus si ce télétravail est identifié par ces derniers comme un levier de la transition écologique.

## Synthèse de la quatrième partie

Cette quatrième partie a permis de confronter notre travail à la fois sur le plan théorique (Chapitre 8) et sur le plan managérial (Chapitre 9).

Notre discussion théorique s'est organisée autour de cinq points qui questionnent la sobriété et son opérationnalité. Notre réflexion sur la consommation s'est construite dans un premier temps sur une compréhension du « consommateur résistant » pour glisser vers une approche qui nous a semblé plus adaptée à notre travail. L'idée d'une consommation qui serait le moyen utilisé par les individus pour légitimer leur affiliation ethnique réelle ou symbolique et l'authenticité de cette affiliation. Plus précisément, il ne s'agit pas pour les *digitaux-néo-ruraux* de revendiquer une ethnicité qui attesterait une origine locale « pure », mais de partager des modes de vie en solidarité avec les autochtones pour faire partie de leur communauté et être des leurs. La frontière entre « Être des leurs » simplement et revendiquer une forme d'ethnicité locale est très poreuse. Dans le cas de figure que nous étudions, le terme d'ethnicité peut être pondéré et/ou remplacé par le terme de « solidaire », un *digital-néo-rural* solidaire des autochtones.

Depuis ce postulat, nous avons proposé le principe d'une « consommation territorialement responsable » avec le curseur du goût et la proximité avec les producteurs locaux. Une approche qui satisfait aussi la frange des *digitaux-néo-ruraux* soucieuse de trouver une alternative sérieuse à l'offre Bio. Un deuxième point a été discuté et a montré la plasticité des *digitaux-néo-ruraux* à se partager entre plusieurs territoires. L'adresse du *digital-néo-rural* consiste à choisir les territoires qu'ils souhaitent privilégier et à s'accommoder des mobilités matérielles (les mobilités professionnelles et privées) et des mobilités immatérielles (cospacialité) tout en intégrant la dimension des communications et la « présence » numérique. Un troisième point a tenté de montrer l'heuristique de la notion d'effet débord à comprendre au sens large comme les retombées bénéfiques en termes de sobriété d'une pratique qui implique ou pas la technologie. Un curseur qui se déplace vers la pratique d'autres modes de vie qui impulsent une autre dynamique. Le rapport à la nature a été instruit théoriquement et confronté à nos résultats. Enfin nous avons pointé plusieurs signaux faibles de phénomènes sociaux et de dysfonctionnements dans le paysage du travail qui confortent cette baisse de la centralité du travail dans la vie des Français et qui semblent

attester d'autres lignes d'horizon pour accéder à une vie plus heureuse. La philosophie s'est depuis quelques années saisie de ce changement, une crise du devenir provoquée par la crise environnementale, qui mène à la transition d'une métaphysique de la substance incarnée par Deleuze à une métaphysique de la subsistance dont Latour est le principal contributeur, un ré ancrage au sol.

Sur le plan managérial, nos contributions s'inscrivent dans le champ expérientiel du télétravail de citoyens opérés en ruralité avec des enseignements possibles pour les départements RH. Du point de vue des enseignements des *digitaux-néo-ruraux* en matière de consommation, on relèvera ce retour et cette appétence pour des produits fabriqués à portée de main et qui retrouvent un sens au-delà de leur seule fonction de subsistance. Des produits qui jouent le rôle d'un levier de communication avec les autochtones.

## CONCLUSION GÉNÉRALE

---

### A. Contribution de recherche

Tout au long de ce travail, nous avons tenté d'articuler la notion de sobriété avec un fait social relativement récent : un travail en distanciel (le télétravail) qui laisse la possibilité pour un certain nombre de télétravailleurs de changer de lieux de résidence et de s'établir à la campagne. Le concept de sobriété ou *sufficiency* a montré depuis une large revue de littérature qu'il était en l'état plus une source d'inspiration qu'un modèle d'opérationnalité. Mais en rendant compte de l'observation du mode de vie des *digitaux-néo-ruraux*, nous avons tenté de décrire et d'analyser un principe de sobriété expérientielle qui a ouvert les pistes d'une sobriété plus opérationnelle (diminution des week-end, réduction budget habillement, réduction du shopping, autres façons de penser, etc.). Nous avons longuement détaillé et interprété ses impacts tant sur la consommation que sur la représentation de nouveaux idéaux de vie à travers des enquêtes qualitatives de terrain qui ont montré à la fois une densité des occurrences, mais aussi leur diversité.

Nous avons essayé d'enrichir la littérature sur les migrations urbaines « migrations de style de vie » (Flipo, 2022) depuis le cas de « télétravailleurs-migrants ». Ces nouveaux ruraux, salariés digitaux, restent professionnellement rattachés à leur ville d'origine. Pour les distinguer des autochtones et des néo-ruraux nous les avons dénommés les « *digitaux-néo-ruraux* ». Ils symbolisent à la fois la ville qu'ils amènent avec eux, leur sphère professionnelle, mais aussi des modes de consommations et des représentations d'idéaux de vie qui leur sont propres et qui ne correspondent pas exactement à celle que l'on trouve parmi les néo-ruraux. Le chapitre dédié à la présentation de nos résultats a mis en avant la notion d'« effet débond » comme effet contraire à « l'effet rebond » qui lui symbolise la culture de la surconsommation et du mirage technologique. Cet « effet débond » couvre un champ large d'une pensée de la réduction et entend montrer que certaines avancées techniques (le

télétravail) peuvent contribuer à façonner des idéaux de vie plus sobres. Nous avons pointé que ces effets débord n'étaient pas toujours le fruit de sobriétés intentionnelles et que l'on pouvait les rapprocher dans certains cas avec le principe d'externalités positives en économie. Par là même, ces sobriétés présenteraient un caractère contingent à même d'être encouragé par les pouvoirs publics au même titre que n'importe quelle externalité positive. Nous avons souligné le côté réducteur ou moralisant à vouloir catégoriser la sobriété à partir de la condition de son intentionnalité. Cette définition plus étendue de la sobriété a pour enjeu d'élargir sa diffusion et son appropriation auprès d'un public plus large. En regardant comment la notion de sobriété était instruite sous la période de l'antiquité, nous avons constaté qu'elle n'était pas définie comme une simple réduction ou une restriction, mais qu'elle signifiait aussi une capacité à choisir ou à renoncer. N'est-ce pas la difficulté à laquelle la crise écologique nous confronte ? Notre capacité à renoncer alors même que nous essayons de conjuguer au quotidien des concepts antinomiques entre plaisir et conscience écologique. C'est pourquoi nous avons essayé d'exposer l'importance de la représentation de nouveaux idéaux de vie, éléments moteurs pour changer nos consommations. Nos enquêtes ont montré des conduites de consommations adaptées à un contexte territorial : sélections de commerçants et/ou de producteurs locaux, un autre rapport aux loisirs.

L'apport de la CCT a supporté une approche interprétativiste de la consommation, l'idée de sens dans la consommation a été opérationnalisée avec notre travail d'enquête : un acte d'intégration, un dispositif de sociabilité.

En reprenant le concept de Marshall Sahlins (1976), nous pourrions envisager d'interpréter les produits frais achetés auprès des commerçants ou producteurs locaux non pas comme la simple volonté de se nourrir sainement, mais aussi comme un moyen de communication avec les autochtones, un dispositif d'échanges entre membres d'un même groupe. Consommer signifierait non pas seulement répondre à un besoin ou à un désir, mais correspondrait davantage à une capacité à produire du sens (Douglas et Isherwood, 1979). Nous l'avons mentionné, la consommation peut s'entrevoir comme un processus ou un rituel encadré dans un système d'échange symbolique dont la fonction première serait de produire du sens. Les biens seraient les accessoires de ce rituel (Douglas et Isherwood, 1979) et ils joueraient le rôle de marqueur social et de performativité de l'identité sociale. Nous avons pointé ces pratiques « zélées » des *digitaux-néo-ruraux* que nous avons interprétées comme des

stratégies d'intégration au territoire, tout en notant un tropisme à l'égard de la consommation locale. Nous avons souligné (*Cf.* Chapitre 1) que déménager d'un endroit à un autre entraînait des phénomènes d'acculturation (Berry et Sam, 1997). La consommation s'est positionnée comme le baromètre du niveau d'intégration de ces *digitaux-néo-ruraux*.

Nous avons posé le concept d'une segmentation entre produits biologiques et produits du terroir qui a dévoilé une distinction entre des priorités données à la santé ou aux goûts entre ville et campagne depuis des dispositifs différenciés entre labélisation et origine du terroir. Nous avons souligné en quoi et comment la consommation pouvait être un moyen utilisé par les individus pour légitimer leur affiliation à un territoire, une démarche qui présente des points communs avec la littérature sur la consommation comme moyen de légitimer une affiliation ethnique (Dion, Sitz et Rémy, 2012). Ces réflexions s'inscrivent en complémentarité de notre concept de « consommation territorialement responsable » et pourraient compléter la littérature sur les résistances à la consommation. En passant en revue le champ académique de la consommation, nous avons vu tout l'intérêt et la force du statut symbolique qui se cache derrière certaines consommations. La sobriété gagnerait à se voir attribuer d'autres « statuts symboliques » que celui de l'austérité, il faudrait changer ses représentations et l'inscrire comme un droit. Un « droit à la sobriété », tout comme il y a eu un droit au bien-être ou au confort. L'historien Crowley (2001) rappelle que des réformateurs sociaux au XVIII<sup>e</sup> siècle, Adam Smith ou Thomas Jefferson ont changé la représentation du confort en le déclarant comme un « droit ». L'idée serait d'associer davantage le concept de sobriété à des routines de vie autour d'un concept de sobriété désirable, d'où notre cheval de bataille : favoriser les sobriétés involontaires ou contingentes.

Nous avons relevé les effets heuristiques de l'éloignement des centres urbains en matière de réduction du shopping. L'effet stimuli des grandes villes est tenu à distance. La restriction de l'offre de produits et de services en ruralité montre qu'elle peut être ressentie par une frange des *digitaux-néo-ruraux* comme une « désintoxication ». Il est intéressant de constater que ces nouveaux comportements établissent d'autres normes de consommations plus en phase avec les enjeux environnementaux du moment. Les résidences en ruralité concentrent des aménités naturelles ou vertes que nous avons retrouvées dans nos enquêtes : une place centrale de la nature dans le bien-être des individus (Matsuoka et Kaplan, 2008), la sensation d'une diminution de son stress et de sa fatigue mentale (de Vries *et al.*, 2003).

Voire même un lien entre l'état de santé des individus et la proximité avec des éléments naturels tels que : un ruisseau, un jardin (Kuo et Faber Taylor, 2004).

Alors que le néologisme d'Anthropocène questionne des dynamiques interactionnelles entre humain et environnement à une échelle macrosociale, le phénomène des télétravailleurs « dé-métropolisés » nous a offert une problématique microsociale instructive pour expérimenter une pratique professionnelle digitale en ruralité qui a mis en lumière plusieurs facettes de la sobriété. Il reste encore à imaginer d'autres modes de vie plus sobres qui soient un dépassement de la logique d'abondance sans pour autant que ces sobriétés ne soient une forme de renoncement à nos libertés individuelles. Les *digitaux-néo-ruraux* dévoilent ce premier frémissement d'une articulation entre enjeux environnementaux, technologiques, économiques et sociétaux. Il faudra suivre de près l'évolution des *digitaux-néo-ruraux* sur une période plus longue.

## **B. D'autres perspectives de recherche**

### **B.1 Une sobriété à politiser**

Dès lors que les acteurs politiques et/ou économiques envisagent la sobriété à l'échelle nationale pour accompagner la transition écologique, il faudrait alors s'atteler à donner un contenu plus politique à cette sobriété pour favoriser son appropriation par les citoyens. Politiser la sobriété signifierait lui donner un contenu plus collectif avec un contenu à même de pouvoir prétendre organiser la *polis*.

L'essor récent du télétravail reste un défi pour les décideurs politiques et économiques (Bandarin et collab., 2021 ; Denham, 2021) dans la mesure où les effets sur les mobilités professionnelles, la distribution spatiale des habitants et les conséquences environnementales restent à imaginer et à analyser. Il paraît donc opportun de se saisir de ces évolutions du travail pour opérer un virage politique qui prenne en compte tant les aspirations individuelles que l'émergence de ces nouveaux modes de vie. D'où la nécessité de bien identifier ces changements, de comprendre leurs soubassements, leurs équilibres et leur pérennité pour envisager des politiques adéquats. L'analyse des modes de vie des *digitaux-néo-ruraux* dévoile des pistes prometteuses en matière de recherche sur les

mécanismes collectifs et individuels qui concourent à l'émergence d'autres modes de vie avec à la clé de possibles pratiques de sobriété. Nous relèverons également que les pratiques de sobriétés individuelles nous semblent plus exposées aux aléas d'une comptabilité morale versatile (Blanken, van de Ven et Zeelenberg, 2015) qui montre les limites de nos velléités individuelles à vouloir « bien faire ».

## **B.2 De nouvelles formes de travail**

Ce travail peut être un indicateur utile pour les RH pour mieux saisir la perception du télétravail en ruralité. Un télétravail qui rebat potentiellement les cartes en matière de réaménagement du territoire et qui questionne la transformation de nos modes de vie, les mobilités quotidiennes et résidentielles (Macias, Ravalet et Rerat, 2022). Notre travail a questionné l'articulation entre télétravail, lieu de résidence et l'emploi (Mokhtarian, 1991 ; Nilles, 1991).

## **B.3 De nouvelles formes de consommations**

Nous avons longuement développé le concept de consommation « territorialement responsable ». Nous avons souligné des consommations que l'on pourrait dire hybrides et qu'il faudrait investiguer sous un autre angle : une consommation du digital pour télétravailler et un retour à des consommations alimentaires de produits frais très traditionnels.

## **C. Les limites et perspectives de cette recherche**

Notre travail présente un certain nombre de limites qui ouvrent autant de perspectives pour de futures recherches. Dès l'entame de ce travail, nous avons précisé que le terme de sobriété était polysémique et notre travail de terrain a montré en quoi la notion était difficile à s'approprier pour les enquêtés dans la mesure où une part de son contenu sémantique est davantage une grammaire de chercheurs. Nous avons déployé un dispositif pour limiter toute imposition de problématique, mais il faut reconnaître que même si nous avons utilisé la méthode interprétative, elle ne nous a pas prémuni d'un risque de surinterprétation. Il serait

intéressant de dupliquer ce type d'enquêtes qualitatives dans d'autres contextes culturels pour éventuellement envisager des généralisations.

Nos enquêtes se sont concentrées essentiellement sur les *digitaux-néo-ruraux* mais nous n'avons pas suffisamment recueilli la parole des commerçants et des producteurs locaux. Les pouvoirs publics, les collectivités territoriales n'ont pas été interrogés. Il serait intéressant dans des recherches futures de comprendre la perception des *digitaux-néo-ruraux* par les acteurs locaux et de confronter la notion de sobriété avec les contraintes socio-économiques d'un territoire. Une de nos principales contributions est une sobriété que nous avons qualifiée de seconde intention. Elle n'est ni vraiment intentionnelle ni vraiment subie, elle est la conséquence de changements de mode de vie. Des recherches futures pourraient s'intéresser aux modes de vie qui favorisent ce type de sobriété.

Nous avons analysé une sobriété possible sous le prisme du télétravail. Un télétravail qui a permis à des *digitaux-néo-ruraux* de vivre en ruralité et de modifier leur rapport à la consommation et leurs idéaux de vie. Nous n'avons pas analysé le télétravail en tant que consommation numérique, même si l'installation des *digitaux-néo-ruraux* suppose une dépendance forte au numérique (notamment via la connexion à la fibre optique). De futurs travaux pourraient justement analyser l'articulation entre sobriété des modes de vie et sobriété numérique.

De manière générale, la place de la sobriété dans le marketing a montré en quoi elle était une source d'inspiration, mais il faudrait investiguer davantage ses applications au sein du monde de l'entreprise au-delà de critères quantitatifs et d'approches ingénieures. La recherche sur la sobriété en tant que « façons d'être au monde » et « autres modes de vie » reste une pensée en cours de construction. Au programme, penser et panser pour accueillir la nouvelle donne environnementale.

## BIBLIOGRAPHIE

---

- Ademe 6T (2020). « Télétravail, (im)mobilité et modes de vie. Étude du télétravail et des modes de vie à l'occasion de la crise sanitaire de 2020. »
- Abreu e Silva J. de (2022). « Residential preferences, telework perceptions, and the intention to telework insights from the Lisbon Metropolitan Area during the COVID-19 pandemic », *Regional Science Policy & Practice*, 14, n° S1, pp. 142-161.
- Adobati F., Debernardi A. (2022). « The Breath of the Metropolis: Smart Working and New Urban Geographies », *Sustainability*, 14, p. 1028.
- Adoue F. (2016). « Mobilité connectée et continuité spatio-temporelle des activités », *Réseaux*, 200, n° 6, pp. 87-115.
- Aglietta M., Timbeau X. (2017). « Capitalisme et inégalités », *Revue d'économie financière*, 128, n° 4, p. 21-43.
- Aguilera A., Lethiais V., Rallet A., Proulhac L. (2016). « Le télétravail, un objet sans désir ? », *Revue d'Économie Régionale & Urbaine*, Février, n° 1, pp. 245-266.
- Askegaard S., Arnould E.J. et Kjeldgaard D. (2005). « Postassimilationist ethnic consumer research: qualifications and extensions », *Journal of Consumer Research*, 32, juin, 160-170.
- Askegaard S., Kjeldgaard D. et Arnould E.J. (2009). « Reflexive culture's consequences », in C. Nakata (coord.), *Beyond Hofstede: culture frameworks for global marketing and management*, Basingstoke Macmillan, 101-124.
- Aksoy C. G., Barrero J.M., Bloom N., Davis S.J., Dolls M., Zarate P. (2023). « Time Savings When Working from Home ».
- Alexander N. (2009). « Brand authentication: creating and maintaining brand auras », *European Journal of Marketing*, 43, 3/4, 551-562.
- Antal M., Plank B., Mokos J., Wiedenhofer D. (2021). « Is working less really good for the environment? A systematic review of the empirical evidence for resource use, greenhouse gas emissions and the ecological footprint », *Environmental Research Letters*, 16.
-

- Arendt H. (1961). *La condition de l'homme moderne*, traduit par Fradier G., Calman-Lévy, Paris.
- Ariès P. (2010). *La simplicité volontaire contre le mythe de l'abondance*, La Découverte, Poche.
- Aristote (2015). *Les politiques*, traduit par Pierre Pellegrin, Flammarion, Paris.
- Arnould E.J., Thompson C. J. (2005). « Consumer Culture Theory (CCT): Twenty Years of Research », *Journal of Consumer Research*, 31, n° 4, p. 868-882.
- Arnoux-Nicolas C. (2022). « Le télétravail transforme-t-il le sens du travail ? », *Le Journal des psychologues*, 399, n° 7, p. 16-20.
- Arnsperger C., Bourg D. (2014). « Sobriété volontaire et involontaire », *Futuribles*.
- Arnsperger C., Bourg D. (2017). *Ecologie intégrale*, PUF.
- Atkinson R. (2002). « The Life Story Interview », *J.F Gubrium et J.A Holstein, Handbook of interview research : Context & Method, USA, Sage Publications*, pp. 121-140.
- Auger Y., Bouzoubaa M., Devaux Y., Fox J., Lebreil T., Rusé N., Zelicourt D. de (2009). « La déconsommation en France à l'horizon 2050 à lire en Document, Etudiant - livre numérique Education - Gratuit ».
- Avrane C. (2013). *Ouvrières à domicile. Le combat pour un salaire minimum sous la Troisième République*, Presses universitaires de Rennes, Rennes.
- Babule K., Chappert F. (2022). « Les nouveaux risques professionnels du télétravail », *Travail, genre et sociétés*, 48, n° 2, pp. 153-156.
- Bailey Diane E., Kurland Nancy B. (2002). « A review of telework research: findings, new directions, and lessons for the study of modern work », *J. Organiz. Behav*, n° 23, pp. 383-400.
- Bandarin F., Ciciotti E., Cremaschi M., Madera G., Perulli P., Shendrikova D. (2021). « After Covid-19: A survey on the prospects for cities », *City, Culture and Society*, 25, pp. 100400.
- Barrable A., Booth D. (2022). « Disconnected: What Can We Learn from Individuals with Very Low Nature Connection? », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, n° 13, p. 8021.

- Barragan-Jason G., Loreau M., Mazancourt C. de, Singer M.C., Parmesan C. (2023). « Psychological and physical connections with nature improve both human well-being and nature conservation: A systematic review of meta-analyses », *Biological Conservation*, 277.
- Barrero J.M., Bloom N., Davis S.J. (2021). « Why Working From Home Will Stick ».
- Baruch Y. (2002). « Teleworking Benefits and Pitfalls as Perceived By Professionals », *New Technology, Work and Employment*, 15, pp. 34-49.
- Batat W, Peter PC, Vicdan H, Mannad V, Ulusoye E, Ulusoy E, Hong S. (2017). « Alternative food consumption (AFC): idiocentric and allocentric factors of influence among low socio-economic status (SES) consumers ». *Journal of Marketing Management* 33(7-8): 580-601.
- Bauman Z., Leoncini T. (2018). *Les enfants de la société liquide*.
- Beaud S., Weber F. (1997). *Guide de l'enquête de terrain*, La Découverte, Paris.
- Beaufils J., Carof S., Seitz A., Siegert P. (2016). « Excès et sobriété. Construire, pratiquer et représenter la mesure et la démesure. Introduction », *Trajectoires. Revue de la jeune recherche franco-allemande*, n° 10.
- Béji-Bécheur A., Özçağlar-Toulouse N. (2014). « Institutionnalisation du développement durable et émergence d'un marketing durable », *Recherche et Applications en Marketing (French Edition)*, 29, n° 3, pp. 3-9.
- Belk RW. (1985). « Materialism: trait aspects of living in the material world ». *Journal of Consumer Research* 12(3): 265-280.
- Belk R.W., Costa J.A. (1998). « The Mountain Myth: A Contemporary Consuming Fantasy », *Journal of Consumer Research*, 25, pp.218-240.
- Ben Kemoun N., Caitucoli P.-M., Guillard V. (2022). « La déconsommation en ruralité comme axe de développement territorial ? L'analyse du lien au territoire dans le cadre du défi "Rien de Neuf" de l'association Zero Waste France », *Revue d'Économie Régionale & Urbaine*, Avril, n° 2, pp. 209-228.
- Benson M., O'Reilly K. (2009). « Migration and the Search for a Better Way of Life: A Critical Exploration of Lifestyle Migration », *The Sociological Review*, 57, n° 4, pp. 608-625.
- Bentley T., Teo S., McLeod L., Tan F., Bosua R., Gloet M. (2016). « The role of organisational support in teleworker wellbeing: A socio-technical systems approach », *Applied Ergonomics*, 52, pp. 207-215.

- Ben Ytzhak L. (2000). *Petite histoire du maquillage*, Stock.
- Bertaux D. (1997). *Les récits de vie*, Nathan.
- Bergeaud A., Ray S. (2021). « Adjustment Costs and Factor Demand: New Evidence from Firms' Real Estate », *The Economic Journal*, 131, n° 633, pp. 70-100.
- Bergson H. (2013). *Les Deux Sources de la morale et de la religion*, PUF.
- Bernard, Y. & Zarrouk-Karoui, S. (2018). « L'effet du pays d'origine sur le consentement à payer: Quand on aime, on ne compte pas ? », *La Revue des Sciences de Gestion*, 294, 69-78.
- Berry, J. W., & Sam, D. L. (1997). « Acculturation and adaptation ». In J. W. Berry, M. H. Segall, & C. Kagitcibasi (Eds.), *Handbook of cross-cultural psychology* (2nd ed., Vol. 3, pp. 291–326). Boston: Allyn and Bacon.
- Besançon Y. (2013). « L'hégémonie anachronique du PIB », *Idées économiques et sociales*, 173, n° 3, pp. 43-48.
- Beverland M.B. et Farrelly F.J. (2010). « The quest for authenticity in consumption: consumers' purposive choice of authentic cues to shape experienced outcomes », *Journal of Consumer Research*, 36, février, 838-856.
- Binet S. (2022). « Femmes qualifiées et télétravail : la double peine ? », *Travail, genre et sociétés*, 48, n° 2, pp. 163-165.
- Biron M., Veldhoven M. (2016). « When control becomes a liability rather than an asset: Comparing home and office days among part-time teleworkers », *Journal of Organizational Behavior*, 37, pp. 1317-1337.
- Blanc L. (2022). « Consommer mieux et moins : vers un modèle post-matérialiste ? », *Informations sociales*, 206, n° 2, pp. 56-63.
- Blanc L., Six C., Mathé T., Hébel P. (2020). « Consommer plus sobre: une tendance que la crise de la Covid-19 pourrait amplifier », *ISSN 0295-9976*, n° 312.
- Blanchet A., Gotman A. (2010). *L'Entretien: L'Enquête et ses méthodes*, Armand Colin.
- Blanken, I., van de Ven, N., & Zeelenberg, M. (2015). A meta-analytic review of moral licensing. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(4), 540–558.
- Bloom N., Han R., Liang J. (2022). « How Hybrid Working from Home Works Out ».

- Bocken N.M.P., Short S.W. (2016). « Towards a sufficiency-driven business model: Experiences and opportunities », *Environmental Innovation and Societal Transitions*, 18, pp. 41-61.
- Bocken N. (2017). « Business-led sustainable consumption initiatives: impacts and lessons learned », *Journal of Management Development*, 36, pp. 81-96.
- Tour de Babel », dans Guay, L. et al. (dir.), *Les enjeux et les défis du développement durable : connaître, décider, agir*, Québec : Les presses de l'Université Laval, p. 259-281. »
- Bonneuil C., Fressoz Jean-Baptiste (2016). *L'Événement Anthropocène*, Seuil.
- Bourdeau-Lepage L. (2015). « Repenser l'attractivité des territoires : Globalisation, durabilité et aménités », dans pp. 24-39.
- Bourdeau-Lepage L., Gollain V., Carsenat E. (2015). *Attractivité et compétitivité des territoires : Théories & Pratiques*.
- Boutaud A. (2005). « Le développement durable : penser le changement ou changer le pansement ? Thèse soutenue sous la direction de C. Brodagh.
- Bowling A., Gabriel Z. (2007). « Lay theories of quality of life in older age », *Ageing & Society*, 27, n° 6, pp. 827-848.
- Bray J., Johns N., Kilburn D. (2011). « An Exploratory Study into the Factors Impeding Ethical Consumption », *Journal of Business Ethics*, 98, pp. 597-608.
- Brehm, J. W. (1999). «The Intensity of Emotion». *Personality and Social Psychology Review*, 3(1), 2-22.
- Bromberger C. (2002). *Passions ordinaires*, Pluriel, Hachette Littérature.
- Brown B., O'Hara K. (2003). « Place as a Practical Concern of Mobile Workers », *Environment and Planning A*, 35, pp. 1565-1587.
- Brown H.S., Vergragt P.J. (2016). « From consumerism to wellbeing: toward a cultural transition? », *Journal of Cleaner Production*, 132, pp. 308-317.
- Brown S., McDonagh P., Shultz II C. J. (2013). « Titanic: Consuming the myths and meanings of an ambiguous brand. », *Journal of Consumer Research*, 40, n° 4, pp. 595-614.
- Brueckner J., Kahn M.E., Lin G.C. (2021). « A New Spatial Hedonic Equilibrium in the Emerging Work-from-Home Economy? ».

- Buchanan, B. (1974). Building Organizational Commitment: The Socialization of Managers in Work Organizations. *Administrative Science Quarterly*, 19(4), 533–546. <https://doi.org/10.2307/2391809>
- Bureau of Labor Statistics (2016). « American time use survey- 2015 Results », *News release, US Department of Labor*, Washington, DC.
- Caillé A., Chanial P., Cova B., Gauthier F., Rémy É. (2014). « Présentation. Consommer, donner, s'adonner. Les ressorts de la consommation », *Revue du MAUSS*, 44, n° 2, pp. 5-24.
- Caitucoli P.-M., Guillard V., Larceneux F. (2021). « VI / La campagne et la ville s'opposent-elles toujours ? Les représentations des mondes rural et urbain entre idylle et enfer », *La Découverte*, Paris (Repères), pp. 77-91.
- Cambefort M., Pecot F. (2020). « Theorizing rightist anti-consumption », *Marketing Theory*, 20, n° 3, pp. 385-407.
- Carù A, Cova B. (2003). « Approche empirique de l'immersion dans l'expérience de consommation : les opérations d'appropriation ». *Recherche et Applications en Marketing* 18(2): 47–65.
- Casevitz M. (2022). « Les mots du moment : sobriété, frugalité », *Raison présente*, 223-224, n° 3-4, pp. 245-246.
- Cazalis V., Loreau M., Barragan-Jason G. (2023). « A global synthesis of trends in human experience of nature », *Frontiers in Ecology and the Environment*, 21, n° 2, pp. 85-93.
- Cerqueira E.D.V., Motte-Baumvol B., Chevallier L.B., Bonin O. (2020). « Does working from home reduce CO2 emissions? An analysis of travel patterns as dictated by workplaces », *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 83, p. 102338.
- Cézard F., Mourad M. (2019). *Panorama sur la notion de sobriété*, ADEME.
- Chabot P. (2021). *Avoir le temps Essai de chronosophie*, PUF, (Hors collection).
- Chanut, V., Guibert, N., Rojot, J. & Dubois, P. (2011). « Les limites de la rationalité limitée ? Un essai de réflexion en sciences de gestion ». *Management & Avenir*, 48, 97-117.
- Charbonnier P. (2020). *Abondance et liberté. Une histoire environnementale des idées politiques*, La Découverte.
- Chatzidakis A., Lee M.S.W. (2013). « Anti-Consumption as the Study of Reasons against », *Journal of Macromarketing*, 33, n° 3, pp. 190-203.

- Cherrier H. (2009). « Disposal and simple living: exploring the circulation of goods and the development of sacred consumption », *Journal of Consumer Behaviour*, 8, n° 6, pp. 327-339.
- Cherrier H., Murray J.B. (2007). « Reflexive Dispossession and the Self: Constructing a Processual Theory of Identity », *Consumption Markets & Culture*, 10, n° 1, pp. 1-29.
- Cherrier H., Szuba M., Özçağlar-Toulouse N. (2012). « Barriers to downward carbon emission: Exploring sustainable consumption in the face of the glass floor », *Journal of Marketing Management*, 28, pp. 397-419.
- Clot S., Grolleau G., Ibanez L., Ndodjang P. (2014). « L'effet de compensation morale ou comment les "bonnes actions" peuvent aboutir à une situation indésirable », *Revue économique*, 65, n° 3, pp. 557-572.
- Cochoy F. (1999). *Une histoire du marketing, La Découverte, Paris.*
- Cocula F., Planchot A.F. (2001). « Spécificités et facteurs de réussite du management à distance », *Actes du XII congrès de l'AGRH.*
- Coenen M., Kok R.A.W. (2014). « Workplace flexibility and new product development performance: The role of telework and flexible work schedules », *European Management Journal*, 32, n° 4, pp. 564-576.
- Cohen E. (1988). « Authenticity and commoditization in tourism, *Annals of Tourism Research*, 15, 371-386
- Conway M.W., Salon D., Da Silva D.C., Mirtich L. (2020). « How Will the COVID-19 Pandemic Affect the Future of Urban Life? Early Evidence from Highly-Educated Respondents in the United States », *Urban Science*, 4, n° 4, pp. 50.
- Cooper C., Kurland N. (2002). « Telecommuting, Professional Isolation, and Employee Development in Public and Private Organizations », *Journal of Organizational Behavior*, 23, pp. 511-532.
- Coquard B. (2019). *Ceux qui restent. Faire sa vie dans les campagnes en déclin*, La Découverte, Paris.
- Corbille Sophie (2013). *Paris bourgeoisie, Paris branchée. La ruée vers l'est*, PUF.
- Cordeau D., Dubé M. (2008). « L'échelle de simplicité volontaire: une validation en français », *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale, Numéro 79*, n° 3, pp. 33-46.

- Cordelier B. (2010). « Consumer Culture Theory et Marketing », *Communication et organisation. Revue scientifique francophone en Communication organisationnelle*, n° 37, pp. 165-177.
- Coulter R., Ham M. van, Findlay A.M. (2016). « Re-thinking residential mobility: Linking lives through time and space », *Progress in Human Geography*, 40, n° 3, pp. 352-374.
- Coulter R., Scott J. (2015). « What Motivates Residential Mobility? Re-examining Self-Reported Reasons for Desiring and Making Residential Moves », *Population, Space and Place*, 21, n° 4, pp. 354-371.
- Cova B (1996). « Déconsommation et mutations du marketing », *Gestion 2000*, n° 2, pp. 77-93.
- Cova V., Cova B. (2002). « Les Particules Expérientielles De La Quête D'authenticité Du Consommateur », *Décisions Marketing*, n° 28, pp. 33-42.
- Craig-Lees M, Hill C. (2002). « Understanding voluntary simplifiers ». *Psychology & Marketing* 19(2): 187–210.
- Craipeau S. (2010). « Télétravail : le travail fluide », *Quaderni Communication, technologies, pouvoir*, n° 71, pp. 107-120.
- Crétois P. (2019). « Moins de biens pour plus de liens : Jean-Jacques Rousseau, décroissanciste avant l'heure ? », *Astérior. Philosophie, histoire des idées, pensée politique*, n° 20.
- Crowley J.E (2001). *The invention of comfort : sensibilities & [and] design in early modern Britain & [and] early America*, the Johns Hopkins University Press, Baltimore (Md.) London.
- Dacheux N. (2001). « Étudier le marketing à la lumière de la communication », *L'Année sociologique*, 2001/2, Vol.51, p. 411-427.
- D'Alessandro C., Lévy D., Théodore Regnier (2021). « Une nouvelle définition du rural pour mieux rendre compte des réalités des territoires et de leurs transformations – La France et ses territoires [Insee », *INSEE*.
- Damasio A.R. (2006). *L'erreur de Descartes. La raison des émotions*, Paris, Odile Jacob.
- Daumas J-C. (2019). « Les métamorphoses de la société de consommation (France, 1945–2020) ». *Carnets de la Consommation*. Disponible en ligne: <https://doi-org.docelec-u-paris2.idm.oclc.org/10.48748/0Q37-YC64>

- Debucquet G, Lombart C. (2017). « Quand manger des fruits et des légumes difformes contribue au bien-être alimentaire : analyse d'un oxymore par les valeurs ». *Décisions Marketing* 87: 17–37.
- De Castro E.V. (2009). *Métaphysiques cannibales*, PUF.
- De l'Estoile É., Subtil H. (2021). « Exode urbain et télétravail : cette fois, c'est différent ? », *Regards croisés sur l'économie*, 28, n° 1, pp. 218-226.
- Dekhili S., Achabou M.A. (2011). « La course des entreprises vers la certification environnementale : quelles conséquences sur la crédibilité des écolabels et la confiance des consommateurs ? », *Management & Avenir*, 41, n° 1, pp. 294-310.
- Delacroix, E., Kojoue, L. & Darpy, D. (2011). « Le radin : économe, avare ou malin ? » *Management & Avenir*, 47, 79-97.
- Deleuze G., Guattari F. (1980). *Mille Plateaux*, Éditions de Minuit.
- Denham T. (2021). « The limits of telecommuting: Policy challenges of counterurbanisation as a pandemic response », *Geographical Research*, 59, n° 4, pp. 514-521.
- Désaunay C. (2021). « Vers la déconsommation ? », *Constructif*, 59, n° 2, pp. 30-34.
- Descola P. (2015). *Par-delà nature et culture*, Folio, Paris.
- Descola P., Charbonnier P. (2014). *Pierre Charbonnier, Philippe Descola La Composition des mondes*, Flammarion.
- Desjeux D. (2022). « Introduction », dans *La consommation sous contrainte*, EMS Éditions, Caen (Societing), pp. 8-15.
- Desjeux D., Alami S., Garabuau-Moussaoui I. (2019). *Les méthodes qualitatives*, PUF, Paris (Que sais-je ?).
- Desjeux D. (2013), « Le marketing entre cadrage , consommateur acteur et nouvelles émergences sociales », in *Marketing : remède ou poison ? Les effets du marketing dans une société en crise*, Patrick Bourge ( Ed.), EMS édition, pp. 95-115
- Desjeux D. ( 2006) « La méthode des itinéraires : une approche microsociale », Dominique Desjeux éd., *La consommation*. Presses Universitaires de France, pp. 89-111.
- Deshpande R., Hoyer W.D. et Donthu N. (1986), The intensity of ethnic affiliation: a study of the sociology of hispanic consumption, *Journal of Consumer Research*, 13, 2, 214-220.
- Dingel J., Neiman B. (2020). « How many jobs can be done at home? », *Journal of Public Economics*, 189, sp. 104235.

- Dion D., Sitz L., Rémy É. (2012). « Légitimité et authenticité des affiliations ethniques : le cas du régionalisme », *Recherche et Applications en Marketing (French Edition)*, 27, n° 1, pp. 59-77.
- Doorn J. van, Verhoef P.C. (2011). « Willingness to pay for organic products: Differences between virtue and vice foods », *International Journal of Research in Marketing*, 28, n° 3, pp. 167-180.
- Douglas M. (1979). « Les structures du culinaire », *Communications*, 31, n° 1, pp. 145-170.
- Douglas M., Isherwood B. (1979). *The World of Goods : towards an Anthropology of Consumption*, Allen Lane.
- Dubuisson-Quellier S., Plessz M. (2013). « La théorie des pratiques », *Sociologie*, n° N° 4, vol. 4.
- Ducourant H., Perrin-Heredia A. (2019). *Sociologie de la consommation*, Armand Colin, Paris (Cursus)
- Dumez H. (2016). *Méthodologie de la recherche qualitative : Les questions clés de la démarche compréhensive*, Vuibert.
- Dumont Louis (1983). *Essais sur l'individualisme. Une perspective anthropologique sur l'idéologie moderne*, Paris: Editions du Seuil.
- Durkheim E. (2013). *Le Suicide*, PUF, (Quadrige).
- Durkheim E (1930). *De la division du travail social*, Paris: Presses Universitaires de France.
- Dyen M, Sirieix L (2016). « How does a local initiative contribute to social inclusion and promote sustainable food practices? Focus on the example of social cooking workshops ». *International Journal of Consumer Studies* 40: 685–694.
- Edwards P., Taskin L. (2007). « The Possibilities and Limits of Telework in a Bureaucratic Environment: Lessons From the Public Sector », *New Technology, Work and Employment*, 22, pp. 195-207.
- Eiguer A. (2009). *L'inconscient de la maison*, Dunod.
- Épicure (2009). *Lettre à Ménécée*, Garnier Flammarion, Paris.
- Erb L., Inan C., Beatriz M., Bèque M., Coutrot T., Do T.-P.-T., Duval M., Mauroux A., Rosankis E. (2022). « Télétravail durant la crise sanitaire |DARES ».

- Espinoza R., Reznikova L. (2020). « Who can log in? The importance of skills for the feasibility of teleworking arrangements across OECD countries », Paris, OCDE.
- Eterkin Z.O., Atick D. (2015). « Sustainable Markets - Motivating Factors, Barriers, and Remedies For Mobilization of Slow Fashion », *Scribd*, n° 35, pp. 53-69.
- Ewen S. (1983). *Consciences sous influence*, Aubier, Paris.
- Farrow K., Grolleau G., Ibanez L. (2017). « Social Norms and Pro-environmental Behavior: A Review of the Evidence », *Ecological Economics*, 140, n° C, pp. 1-13.
- Filser Marc (1994), *Le comportement du consommateur*, Dalloz.
- Flipe A. (2022). « « Travail déspatialisé, travail libéré ? » », *Questions de communication*, n° 41, pp. 231-246.
- Fonner K., Roloff M. (2010). « Why Teleworkers Are More Satisfied with Their Jobs Than Are Office-Based Workers: When Less Contact Is Beneficial », *Journal of Applied Communication Research*, 38, pp. 336-361.
- Fonner K., Stache L. (2012). « All in a Day's Work, at Home: Teleworkers' Management of Micro Role Transitions and the Work–Home Boundary », *New Technology*, 27.
- Forum Vies Mobiles (2022). « Forum Vies Mobiles, OBSOCO Télétravail : vers un exode des Franciliens ? »
- Fournier S. (1998). « Consumer resistance: Societal motivations, consumer manifestations, and implications in the marketing domain ». *Advances in Consumer research*. 25. 88-90.
- Friestad, M., & Wright, P. (1994). « The Persuasion Knowledge Model: How People Cope with Persuasion Attempts ». *Journal of Consumer Research*, 21(1), 1–31.
- Gagnon-Thompson S.C., Barton M.A. (1994). « Ecocentric and anthropocentric attitudes toward the environment », *Journal of Environmental Psychology*, 14, n° 2, pp. 149-157.
- Gajendran R., Harrison D. (2007). « The Good, the Bad, and the Unknown About Telecommuting: Meta-Analysis of Psychological Mediators and Individual Consequences », *The Journal of applied psychology*, 92, pp. 1524-1541.
- Galluzzo, A., & Gorge, H. (2020). « Entrepreneurs institutionnels et stratégies de légitimation. Le cas de l'hygiène corporelle en France de 1880 à 1980 ». *Recherche et Applications En Marketing (French Edition)*, 35(4), 3-22. <https://doi-org.docelec-u-paris2.idm.oclc.org/10.1177/0767370120910994>
- Galluzzo A. (2020). *La fabrique du consommateur*, La découverte, Paris (Zones).

- Gálvez A., Martínez M.J., Pérez C. (2011). « Telework and Work-Life Balance: Some Dimensions for Organisational Change », *Journal of Workplace Rights*, 16, n° 3-4, pp. 273-297.
- Gálvez A., Martinez-Argüelles M., Pérez C. (2011). « Telework and Work-Life Balance: Some Dimensions for Organisational Change », *Journal of Workplace Rights*, 16, pp. 273-297.
- Gerstner E., Hess J., Chu W. (1993). « Demarketing as a Differentiation Strategy », *Marketing Letters*, 4, n° 1, pp. 49-57.
- Giddens A. (1994). *Les Conséquences de la modernité*, L'Harmattan, Paris (théorie sociale contemporaine).
- Giordano Y (2003). *Conduire un projet de recherche. Une perspective qualitative*, Management et société, EMS.
- Golden T.D. (2006). « Avoiding depletion in virtual work: Telework and the intervening impact of work exhaustion on commitment and turnover intentions », *Journal of Vocational Behavior*, 69, n° 1, pp. 176-187.
- Golden T.D. (2012). « Altering the effects of work and family conflict on exhaustion: Telework during traditional and nontraditional work hours », *Journal of Business and Psychology*, 27, n° 3, pp. 25-269.
- Gorge H., Galluzzo A. (2022). « L'approche historique en marketing et sur la consommation : apports et programmes de recherche », *Recherche et Applications en Marketing (French Edition)*, 37, n° 2, pp. 80-98.
- Gorge H., Herbert M., Toulouse N. lar-, Robert I. (2014). « What Do We Really Need? Questioning Consumption Through Sufficiency », *Journal of Macromarketing*, 35, pp. 11-22.
- Gorge, H. (2014). Chapitre 6. La distribution face aux défis soulevés par les consommateurs pauvres. Dans : Isabelle Collin-Lachaud éd., *Repenser le commerce: Vers une perspective socio-culturelle de la distribution* (pp. 133-152). Caen: EMS Editions.
- Gorz, A. (2018). *Écologie et politique*, Seuil.
- Gorz A. (2019). *Éloge du suffisant*, PUF, (Classiques de l'écologie).

- Gossen M., Zieseimer F., Schrader U. (2019). « Why and How Commercial Marketing Should Promote Sufficient Consumption: A Systematic Literature Review », *Journal of Macromarketing*, 39, n° 3, pp. 252-269.
- Graeber D. (2019). « La sagesse de Kandiaronk : la critique indigène, le mythe du progrès et la naissance de la Gauche Revue du Mauss permanente », *Revue du MAUSS*.
- Graeber D., Wengrow D. (2021). *Au commencement était... une nouvelle histoire de l'humanité*, Éditions Les Liens qui Libèrent.
- Gramaccia G. (2015). « La coprésence sociale : un objet émergent en communication des organisations », *Communiquer. Revue de communication sociale et publique*, n° 13, pp. 33-43.
- Greer T., Payne S. (2014). « Overcoming telework challenges : Outcomes of successful telework strategies », 17, p. 87.
- Griswold W. et Wright N. (2004). « Cowbirds, locals, and the dynamic endurance of regionalism », *American Journal of Sociology*, 109, 6, 1411-1451.
- Guien J., Ramirez V. (2017). « Travailler à consommer. Expérimentation et émancipation dans les pratiques de consommation alternative », *Terrains & travaux*, 31, n° 2, pp. 45-62.
- Guillard V. (2022). « Comment amener le consommateur à vraiment pratiquer la sobriété ? », *Le journal de l'école de Paris du management*, 157, n° 5, pp. 31-37.
- Guillard V. (2021). *Comment consommer avec sobriété*, De Boeck Supérieur, Louvain-La-Neuve.
- Guillard V. (2019). *Du gaspillage à la sobriété : Avoir moins et vivre mieux ?* De Boeck Supérieur, Louvain-La-Neuve.
- Habermas J. (1988). *L'Espace public*, Payot & Rivages, Paris.
- Halbert L., Pinson G., Sala Pala V. (2021). « Contester la métropole », *Métropoles*, n° 28.
- Hallépée S., Mauroux A. (2019). « Quels sont les salariés concernés par le télétravail ? | DARES », *DARES Analyses*, n° 51.
- Hamilton K (2009) Low-income families: experiences and responses to consumer exclusion. *International Journal of Sociology and Social Policy* 29(9–10): 543–557.
- Hamilton K, Piacentini MG, Banister E, et al. (2014). « Poverty in consumer culture: towards a transformative social representation ». *Journal of Marketing Management* 30(17–18): 1833–1857.

- Haraway Donna (2017). *Manifeste cyborg et autres essais : Science – Fictions – Féminismes, Anthropologie établie par Allard L., Gardey D. et Magnan N.*, Exils.
- Hartmut R. (2022). « Que perdons-nous à gagner du temps ? Les idées larges avec Hartmut Rosa ».
- Hartmut R. (2013). *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche.
- Hassoun J.-P. (2014). « Restaurants dans la ville-monde. Douceurs et amertumes », *Ethnologie française*, 44, n° 1, pp. 5-10.
- He H., Neumark D., Weng Q. (2021). « Do Workers Value Flexible Jobs ? À Field Experiment », *Journal of Labor Economics*, 39, n° 3, pp. 709-738.
- Hébel P. (2021). « Fragmentation des consommateurs autour de la sobriété », *Constructif*, 59, n° 2, pp. 24-29.
- Heidegger M. (1951). *Essais et conférences*, Gallimard, Gallimard, Paris.
- Hémar-Nicolas, V., & Hedegaard, L. (2023). La sobriété alimentaire, une démarche ancrée dans l'éthique d'Épicure : Cadre d'analyse et agenda de recherche. *Recherche et Applications En Marketing (French Edition)*, 38(2), 3-27.
- Herrmann R.O. (1993), « The tactics of consumer resistance: group action and marketplace exit », in L. McAlister et M. Rothschild (coord.) *Advances in Consumer Research*, 20, Provo, Utah, Association for Consumer Research, 130-134
- Hilbrecht M., Shaw S.M., Johnson L.C., Andrey J. (2008). « “I’m home for the kids”: Contradictory implications for work-life balance of teleworking mothers », *Gender, Work and Organization*, 15, n° 5, pp. 454-476.
- Hill E.J., Ferris M., Martinson V. (2003). « Does it matter where you work? A comparison of how three work venues (traditional office, virtual office, and home office) influence aspects of work and personal/family life », *Journal of Vocational Behavior*, 63, n° 2, pp. 220-241.
- Hill RP, Sharma (2020). « Consumer vulnerability ». *Journal of Consumer Psychology* 30(3): 551–570. [Crossref](#).
- Hislop D., Axtell C. (2007). « The Neglect of Spatial Mobility in Contemporary Studies of Work: The Case of Telework », *New Technology, Work and Employment*, 22, pp. 34-51.

- Holbrook M. (1999). *Consumer Value: A Framework for Analysis and Research*, Morris Holbrook, London.
- Holt D.B. (1995). « How Consumers Consume: A Typology of Consumption Practices », *Journal of Consumer Research*, 22, n° 1, pp. 1-16.
- Hu Y., Wee B. van, Ettema D. (2023). « Intra-household decisions and the impact of the built environment on activity-travel behavior: A review of the literature », *Journal of Transport Geography*, 106, sp. 103485.
- Huber J. (2000). « Towards industrial ecology: sustainable development as a concept of ecological modernization », *Journal of Environmental Policy and Planning*, 2, n° 4, pp. 269-285.
- Humphreys A. (2010). « Semiotic structure and the legitimation of consumption practices: the case of casino gambling », *Journal of Consumer Research*, 36, octobre, 490-510.
- Husemann K., Eckhardt G. (2019). « Consumer Deceleration », *Journal of Consumer Research*, 45, pp. 1142-1163.
- Illich I. (2021). *La Convivialité*, Points.
- Jackson T. (2017). *Prospérité sans croissance*, de Boeck supérieur, Louvain-La-Neuve.
- Janelle D.G. (1986). « Metropolitan expansion and the communications-transportation trade-off », *Geography of urban transportation*.
- Jaulin R. (1995). *L'Univers des Totalitarismes. Essai d'ethnologie du « non-être »*.
- Jauneau Y. (2022). « En 2021, en moyenne chaque semaine, un salarié sur cinq a télétravaillé – Insee Focus – 263 ».
- Johnson C., Dowd T.J. et Ridgeway C.L. (2006). « Legitimacy as a social process », *Annual Review of Sociology*, 32, 53-78.
- Joule R.-V., Beauvois J.-L. (2014). *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*, Presses Universitaires de Grenoble.
- Jungell-Michelsson J., Heikkurinen P. (2022). « Sufficiency: A systematic literature review », *Ecological Economics*, 195, sp. 107380.
- Kaufmann J.-C. (2004). *L'invention de soi. Une théorie de l'identité*, Paris, Armand Colin.
- Kayser B. (1997). *La Renaissance rurale. Sociologie des campagnes du monde occidental*, Armand Collin.
- Kellerman A. (2012). *Daily Spatial Mobilities. Physical and Virtual*, Routledge, Londres.

- Kelliher C., Anderson D. (2009). « Doing more with less? Flexible working practices and the intensification of work », *Human Relations*, 63.
- Kemoun N.B., Guillard V. (2019). « II. La sobriété matérielle : définition, caractéristiques et enjeux », *Reperes*, pp. 16-26.
- Keucheyan R. (2019). *Les Besoins artificiels. Comment sortir du consumérisme.*, La Découverte (Zones).
- Khan U., Dhar R. (2018). « Licensing Effect in Consumer Choice », *Journal of Marketing Research*.
- Khanna S., New J. (2008). « Revolutionizing the workplace : A case study of the future of work program at Capital One », *Human Resource Management*, 47, pp. 795-808.
- Kilbourne W.E. (2004). « Sustainable Communication and the Dominant Social Paradigm: Can They Be Integrated? », *Marketing Theory*, 4, n° 3, pp. 187-208.
- Kim S.-N., Mokhtarian P., Ahn K.-H. (2013). « The Seoul of Alonso: New Perspectives on Telecommuting and Residential Location from South Korea », *Urban Geography*, 33, pp. 1163-1191.
- Kossek E., Lautsch B., Eaton S. (2006). « Telecommuting, Control, and Boundary Management: Correlates of Policy Use and Practice, Job Control, and Work–Family Effectiveness », *Journal of Vocational Behavior*, 68, pp. 347-367.
- Kotler P. (2011). « Reinventing marketing to manage the environmental imperative », *Journal of marketing*, 75, n° 4, pp. 132-135.
- Kotler P. (2018). *Kotler, Philip (2018), Principles of marketing*, Pearson, New York.
- Kotler P., Levy S.J. (1971). « Demarketing, yes, demarketing », *Harvard Business Review*, 79, pp. 74-80.
- Kotler P., Roberto E.L. (1989). *SOCIAL MARKETING - Strategies for Changing Public Behavior*, The Free Press/Macmillan.
- Kozinets R.V. (2001). « Utopian Enterprise: Articulating the Meanings of Star Trek’s Culture of Consumption », *Journal of Consumer Research*, 28, n° 1, pp. 67-88.
- Kreziak D., Cova V. (2010). « Ça peut toujours servir ! Le consommateur ferrailleur (<http://www.cirmap-fea.org/fichiers/kreziak-cova.pdf>). », *Actes des 15e Journées de Recherche en Marketing de Bourgogne, Dijon, Novembre*.

- Kuo F.E., Faber Taylor A. (2004). « A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence From a National Study », *American Journal of Public Health*, 94, n° 9, pp. 1580-1586.
- Labaronne D., Joly P., Galien C. , Dhumeaux D. (2019). « 200 propositions pour un agenda rural ».
- Laburthe-Tolra P., Warnier J.-P. (1993). *Ethnologie. Anthropologie Philippe Laburthe-Tolra Jean-Pierre Warnier Collection : Quadrige Manuels Discipline : Sociologie et Sciences de l'éducation Catégorie : Livre Date de parution : 13/04/2016*, PUF, Paris (Quadrige Manuels).
- Ladwein Richard (1999), *Le comportement du consommateur et de l'acheteur*, Economica.
- Ladwein R., Sánchez A. (2018). « L'ambivalence dans la décision d'acheter des produits de luxe : le cas des millennials », *Management & Avenir*, 106, n° 8, pp. 155-78.
- Lammers P, Ullmann LM, Fiebelkorn F. (2019). « Acceptance of insects as food in Germany: is it about sensation seeking, sustainability consciousness, or food disgust? » *Food Quality and Preference* 77: 78–88.
- Landes H. (2022). *Repeupler les campagnes*, L'Observatoire, Paris.
- Landour J. (2023). *Quand les hommes télétravaillent. Variations des arrangements domestiques en France, en Suède et en Suisse dans Le travail à distance*, La Découverte, Paris (Recherche / Fondations pour les sciences).
- Lapeyre N., Silvera R. (2022). « Télétravail, un nouveau genre de risque ? », *Travail, genre et sociétés*, 48, n° 2, pp. 147-151.
- Latouche S. (2010). *Le Pari de la décroissance*, Fayard, Paris.
- Latour B. (2017). *Où atterrir ? Comment s'orienter en politique*, La Découverte, Paris.
- Le Bart (2009). *L'individualisation*, Sciences Po, Paris, les Presses.
- Lee MSW, Fernandez KV, Hyman MR. (2009). « Anti-consumption: an overview and research agenda ». *Journal of Business Research* 62(2): 145-147.
- Le Jeannic T. (2006). « Insécurité : perceptions et réalités – Données sociales : La société française Insee ».
- Legleye S. (2022). « Structure du bien-être et satisfaction dans la vie en général - Documents de travail - 2022-13 | Insee », *INSEE*.

- Léon O. (2020). « Quitter Paris pour la campagne... Un rêve de citoyen, mais pas (encore ?) une réalité statistique - Le blog de l'Insee, Le blog de l'Insee ».
- Lévi-Strauss C. (1964). *Mythologiques : Le Cru et le cuit*, Paris (Plon).
- Lewandowski P., Lipowska K., Smoter M. (2022). « Working from Home During a Pandemic - A Discrete Choice Experiment in Poland ».
- Liu S., Su Y. (2021). « The impact of the COVID-19 pandemic on the demand for density: Evidence from the U.S. housing market », *Economics Letters*, 207, sp. 110010.
- Longo C, Shankar A, Nuttall P. (2019). « “It’s not easy living a sustainable lifestyle” » : how greater knowledge leads to dilemmas, tensions and paralysis. *Journal of Business Ethics* 154(3): 759–779.
- Lorek S., Fuchs D. (2013). « Strong sustainable consumption governance – precondition for a degrowth path? », *Journal of Cleaner Production*, 38, pp. 36-43.
- Lorenzini J., Schell G., Sahakian M. (2022). « Les épiceries participatives : une contre-culture inclusive offrant une alternative à la consommation de masse ? », *Revue française de Socio-Économie*, 29, n° 2, pp. 159-182.
- Louv R. (2008). *Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-deficit Disorder* Algonquin books (2008), Algonquin books.
- Lundberg U., Lindfors P. (2002). « Psychophysiological reactions to telework in female and male white-collar workers », *Journal of Occupational Health Psychology*, 7, n° 4, pp. 354-364.
- Lussault M., Lévy J. (2003). *Pratique spatiale. Dictionnaire de la géographie et de l'espace des sociétés*, Belin, Paris.
- Lyer R., Muncy J.A. (2009). « Purpose and object of anti-consumption - ScienceDirect », *Journal of Business Research*, n° 62, pp. 160-168.
- Ma K., Banister D. (2006). « Excess Commuting: A Critical Review », *Transport Reviews*, 26, pp. 749-767.
- Maas J., Dillen S.M.E. van, Verheij R.A., Groenewegen P.P. (2009). « Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health », *Health & Place*, 15, n° 2, pp. 586-595.

- Machu L. (2013). « Colette Avrane, Ouvrières à domicile. Le combat pour un salaire minimum sous la Troisième République », *Clio. Femmes, Genre, Histoire*, n° 38, pp. 320-322.
- Macias L., Ravalet E., Rerat P. (2022). « Potential rebound effects of teleworking on residential and daily mobility », *Geography Compass*, 16.
- Maclouf E. (2020). *Pourquoi les organisations industrielles ne sauveront pas la planète*, Le bord de l'eau.
- Maestas N., Mullen K., Powell D., Wachter T., Wenger J. (2018). *The Value of Working Conditions in the United States and Implications for the Structure of Wages*.
- Maine H (1861), *Ancient Law*, New York, NY: Scribner.
- Malinowski B. (1922). *Les Argonautes du Pacifique occidental*, Gallimard, Paris.
- Martin B., Mesler R. (2012). « Is Telework Effective for Organizations? A Meta-Analysis of Empirical Research on Perceptions of Telework and Organizational Outcomes », *Management Research Review*, 35, pp. 602-616.
- Marcot, F. (1997). Pour une sociologie de la Résistance: intentionnalité et fonctionnalité. *Le Mouvement Social*, 180, 21–41.
- Martouzet D. (2014). *Ville aimable*, Presses Universitaires François Rabelais, Université Lille 1 Sciences et Technologies, Tours (« Perspectives Villes et Territoires »).
- Maruyama T., Hopkinson P., James P. (2009). « A Multivariate Analysis of Work-Life Balance Outcomes from A Large-Scale Telework Programme », *New Technology, Work and Employment*, 24.
- Mathieu A., Soparnot R. (2010). « Chapitre 8. Les stratégies de développement durable », dans pp. 115-126.
- Matsuoka R., Kaplan R. (2008). « People needs in the urban landscape: Analysis of Landscape And Urban Planning contributions », *Landscape and Urban Planning*, 84, pp. 7-19.
- Matthews M.R. (2009). « Science, Worldviews and Education: An Introduction », dans MATTHEWS M.R. (dir.), *Science, Worldviews and Education*, Springer Netherlands, Dordrecht, pp. 1-26.
- Maurin E. (2004). *Le ghetto français. Enquête sur le séparatisme social.*, Le Seuil, Paris.
- Mauss M. (1967). *Manuel d'ethnographie*, Sociales, Paris (Petite bibliothèque Payot).

- Mayer F.S. (2019). *Transforming psychological worldviews to confront climate change: A clearer vision, a different path*, University of California Press, Berkeley, CA, US (Transforming psychological worldviews to confront climate change: A clearer vision, a different path).
- MC Luhan M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*, New York, McGraw-Hill Book Company., McGraw-Hill Book Company, New York.
- McNaughton D., Rackensperger T., Dorn D., Wilson N. (2014). « “Home is at work and work is at home”: Telework and individuals who use augmentative and alternative communication », *Work (Reading, Mass.)*, 48.
- Méda D. (2015). « Se libérer de la consommation », *Revue Projet*, 344, n° 1, pp. 44-53.
- Mello J. (2007). « Managing Telework Programs Effectively », *Employee Responsibilities and Rights Journal*, 19, pp. 247-261.
- Merle A., Piotrowski M. (2020). « Le bio, c’est bien, mais très peu pour moi ! Comprendre les stratégies de neutralisation des consommateurs », *Décisions Marketing*, 97, n° 1, pp. 17-44.
- Metzger J.-L., Cléach O. (2004). « Le télétravail des cadres : entre suractivité et apprentissage de nouvelles temporalités », *Sociologie du Travail*, 46, n° 4, pp. 433-450.
- Mill J.S. (1861/2008). *L’utilitarisme*, Flammarion, Paris.
- Milliot É. (2011). « Démarketing environnemental : contours conceptuels et implications managériales », *Gestion 2000*, 28, n° 3, pp. 15-32.
- Ministère déléguée chargée des collectivités territoriales (2022). « Exode urbain, un mythe, des réalités ».
- Moati P. (2016). *La société malade de l’hyperconsommation*, Odile Jacob.
- Moati P., Desjeux D. (2022). *La consommation sous contrainte : Les leçons de la crise Covid-19*, Éditions EMS.
- Mokhtarian P.L. (1991). « Telecommuting and Travel: State of the Practice, State of the Art », *University of California Transportation Center, Working Papers*.
- Montreuil S., Lippel K. (2003). « Telework and occupational health: A Quebec empirical study and regulatory implications », *Safety Science*, 41, n° 4, pp. 339-358.
- Morizot B. (2020). *Manières d’être vivant*, Actes sud, Paris.

- Moulin J.-J., Labbe E., Sass C., Gerbaud L. (2009). « Santé et instabilité professionnelle : résultats issus des centres d'examens de santé de l'assurance-maladie », *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, 57, n° 3, pp. 141-149.
- Mourad M, Cezard F, Joncoux S. (2019). « Bien manger sans gaspiller : simplicité volontaire dans les pratiques alimentaires ». *Cahiers de nutrition et de diététique* 54: 81–91.
- Moussaoui A. (2012). « Observer en anthropologie : immersion et distance », *Contraste*, 36, n° 1, pp. 29-46.
- Mouate, O. (2019). « Vers une meilleure compréhension du concept d'aménité culturelle dans le contexte urbain ». *Revue d'Économie Régionale & Urbaine*, 517-538.
- Muhammad S., Ottens H., Ettema D., Jong T. de (2007). « Telecommuting and Residential Locational Preferences: A Case Study of the Netherlands », *Journal of Housing and the Built Environment*, 22, pp. 339-358.
- Munafò S. (2015). « Réduire la mobilité par la télécommunication : un leurre ? », *EspacesTemps.net Revue électronique des sciences humaines et sociales*.
- Nicoloso B. (2021). « *Petit traité de sobriété énergétique* ». Paris: Editions Charles Leopold Mayer.
- Nilles J.M. (1976). *The Telecommunications-transportation Tradeoff: Options for Tomorrow*, Wiley.
- Nilles J.M. (1991). « Telecommuting and urban sprawl: mitigator or inciter? », *Transportation*, 18, n° 4, pp. 411-432.
- Nuttavuthisit K., Thøgersen J. (2017). « The Importance of Consumer Trust for the Emergence of a Market for Green Products: The Case of Organic Food », *Journal of Business Ethics*, 140.
- Nyilasy G., Gangadharbatla H., Paladino A. (2014). « Perceived Greenwashing: The Interactive Effects of Green Advertising and Corporate Environmental Performance on Consumer Reactions », *Journal of Business Ethics*, 125.
- ObSoCo (2021). « L'Observatoire des loisirs des Français », Sondage, ObSoCo.
- Ojala S. (2014). « Supplemental Work at Home among Finnish Wage Earners: Involuntary Overtime or Taking the Advantage of Flexibility? ».
- Ortar N. (2009). « Entre choix de vie et gestion des contraintes : télétravailler à la campagne », *Flux*, 78, n° 4, pp. 49-57.

- Özçağlar-Toulouse N., Cova B. (2010). « Une histoire de la CCT française : parcours et concepts clés », *Recherche et Applications en Marketing*, 25, n° 2, pp. 69-91.
- Özçağlar-Toulouse N. (2009). « Quel sens les consommateurs responsables donnent-ils à leur consommation ? Une approche par les récits de vie », *Recherche et Applications en Marketing (French Edition)*, 24, n° 3, pp. 3-23.
- Pabilonia S.W., Vernon V. (2022). « Telework, Wages, and Time Use in the United States », *Review of Economics of the Household*, 20, n° 3, pp. 687-734.
- Pangarkar A, Shukla P, Taylor CR. (2021). « Minimalism in consumption: a typology and brand engagement strategies ». *Journal of Business Research* 127: 167–178.
- Pareto V (1964). *Cours d'économie politique*, Paris, Genève, Librairie Droz.
- Parrique T. (2022). *Ralentir ou périr*, Seuil.
- Parise F. (2022). *Les enfants gâtés, Anthropologie du mythe du capitalisme responsable*, Payot & Rivages, Paris.
- Penaloza L., Price L. (1993) «Consumer Resistance: a Conceptual Overview», in *NA - Advances in Consumer Research* Volume 20, eds. Leigh McAlister and Michael L. Rothschild, Provo, UT : Association for Consumer Research, Pages: 123-128.
- Pigalle E., Atkinson-Clement C. (2022). « Le télétravail est-il synonyme d'exode urbain ? Les enseignements du premier confinement en France », *Espace populations sociétés. Space populations societies*, n° 2022/2-3.
- Pleyers G. (2016). « Succès de la consommation alternative ou « récupération » par les marchés ? », *La Revue Nouvelle*, 3, n° 3, pp. 4-7.
- Princen T. (2005). *The Logic of Sufficiency*, The MIT Press.
- Prothero A., Dobscha S., Freund J., Kilbourne W.E., Luchs M.G., Ozanne L.K., Thøgersen J. (2011). « Sustainable Consumption: Opportunities for Consumer Research and Public Policy », *Journal of Public Policy & Marketing*, 30, n° 1, pp. 31-38.
- Pruvot G. (2013). « L'alternative écologique. Vivre et habiter autrement », *Terrain. anthropologie et sciences sociales*, 60, pp. 33-55.
- Rabhi P. (2010). *Vers la sobriété heureuse*, ACTES SUD, (Babel essai).
- Rau H., Manton R. (2016). « Life Events and Mobility Milestones: Advances in mobility biography theory and research », *Journal of Transport Geography*, 52, pp. 51-60.

- Reimers, H, Jacksohn A, Appenfeller D, Lasarov W, Hüttel A, Rehdanz K, Balderjahn I, et Hoffmann S (2021). « Indirect Rebound Effects on the Consumer Level: A State-of-the-Art Literature Review ». *Cleaner and Responsible Consumption* 3
- Remy, E., & Roux, D. (2022). *Le marketing doit-il penser sa propre disparition?* Carnets de la Consommation. <https://doi.org/10.48748/D3R8-KF96>
- Reniou F, Monnot E, Daniel-Chever M, Sirieix L. (2021). « Le marché du vrac : un renouveau des pratiques » In: Dekhili S (éd.) *Le Marketing au service du développement durable : Repenser les modèles de consommation*. Londres: ISTE Editions, 95–117.
- Rey C., Sitnikoff F. (2006). « Télétravail à domicile et nouveaux rapports au travail », *Revue Interventions économiques. Papers in Political Economy*, n° 34.
- Ricœur P. (1990). *Soi-même comme un autre*, Paris, Éditions du Seuil.
- Rick S.-I., Cryder C.-E. et Loewenstein G. (2008), « Tightwads and spendthrifts », *Journal of consumer research*, Vol. 34, p. 767-782.
- Rioux L., Pignault A. (2013). « Workplace Attachment and Meaning of Work in a French Secondary School », *The Spanish journal of psychology*, 16, p. E23.
- Robert-Demontrond P., Beaudouin V., Bellion A., Dabadie I., Schmidt C. , Sugier L. (2018). « IV. Verbalisations en terre de consommation », dans *Ethnographier la consommation*, EMS Editions, Caen (Versus), pp. 81-113.
- Robert-Demontrond P, Beaudouin V, Dabadie I. (2017). « Diversité, conflictualité, complémentarité des visions du monde : une investigation anthropologique de la consommation en Amap ». *Recherche et Applications en Marketing* 32(4): 37–57.
- Robert-Demontrond P (2011). « Le Zeitgeist des décroissants : continuités historiques et diversité idéologique d'un mouvement d'anticonsumption ». *Perspectives Culturelles de la Consommation*, 1 (1), pp.109-140.
- Rogalski M. (2021). « De la décroissance à l'effondrement », *Recherches Internationales*, 119, n° 1, pp. 59-62.
- Rosa C.-D., Profice C.-C., Collado S. (2018). « Nature Experiences and Adults' Self-Reported Pro-environmental Behaviors: The Role of Connectedness to Nature and Childhood Nature Experiences », *Frontiers in Psychology*, 9.

- Rosenthal S.S., Strange W.C., Urrego J.A. (2022). « JUE insight: Are city centers losing their appeal? Commercial real estate, urban spatial structure, and COVID-19 », *Journal of Urban Economics*, 127, p. 103381.
- Rosnick D., Weisbrot M. (2007). « Are shorter work hours good for the environment? A comparison of U.S. and European energy consumption », *International Journal of Health Services: Planning, Administration, Evaluation*, 37, n° 3, pp. 405-417.
- Rousseau J.-J. (2018). *Julie ou La Nouvelle Héloïse*, Flammarion, Paris.
- Rousseau M., Delage A. (2022). « L'« exode urbain », extension du domaine de la rente », *Métropolitiques*.
- Rouvière N. (2008). « Astérix ou la parodie des identités », Paris, Flammarion.
- Roux D., Rémy E. (2022). « Le marketing doit-il penser sa propre disparition ? Carnets de la Consommation. <https://doi.org/10.48748/D3R8-KF96> ».
- Roux D. (2007). « La résistance du consommateur : Proposition d'un cadre d'analyse », *Recherche et Applications en Marketing*, 22, pp. 59-80.
- Rubin K.H., Burgess K.B., Kennedy A.E., Stewart S.L. (2003). « Social withdrawal in childhood », dans *Child psychopathology, 2nd ed*, The Guilford Press, New York, NY, US, pp. 372-406.
- Sahlins M. (1978). *Culture and Practical Reason by Marshall Sahlins*, The University Of Chicago Press.
- Sajous P. (2019). « Le télétravail : sur la voie de la banalisation ? Etude à partir d'un cas de télétravail à temps complet (Soho solo, Gers) et d'un cas de télétravail à temps partiel (Safran Nacelles) », *Espace populations sociétés. Space populations societies*, n° 2019/2, p. 17/09/2019.
- Sallez A., Coutrot B. (2009). « Considérations sur les densités urbaines ; et Poitiers », *Revue d'Économie Régionale & Urbaine*, avril, n° 2, pp. 329-343.
- Samson, M. (1983). Contre-urbanisation et résidences secondaires. *Téoros*, 2(3), 13–16. <https://doi.org/10.7202/1080825ar>
- Sandikci Ö. et Ger G. (2010). « Veiling in style: how does a stigmatized practice become fashionable ? », *Journal of Consumer Research*, 37, juin, 15-36.
- Santarius, Tilman ( 2016). « Investigating Meso-Economic Rebound Effects: Production-Side Effects and Feedback Loops between the Micro and Macro Level ». *Journal of Cleaner*

*Production*, Special Volume: Transitions to Sustainable Consumption and Production in Cities, 134.

Sardeshmukh S., Sharma D., Golden T. (2012). « Impact of Telework on Exhaustion and Job Engagement: A Job Demands and Job Resources Model », *New Technology*, 27.

Schaefer A., Crane A. (2005). « Addressing Sustainability and Consumption », *Journal of Macromarketing*, 25, n° 1, pp. 76-92.

Schindler R.-M. (1998), « Consequences of perceiving oneself as responsible for obtaining a discount: evidence for smart-shopper feelings », *Journal of consumer psychology*, Vol. 7, No. 4, p. 371-392.

Schneider F. (2002). « Point d'efficacité sans sobriété Mieux vaut débondir que rebondir », *Silence*, n° 280.

Sen A. (1985). « Well-Being, Agency and Freedom: The Dewey Lectures 1984 », *The Journal of Philosophy*, 82, n° 4, pp. 169-221.

Sénèque (1981). *Entretiens. Lettres à Lucilius. Traduction René Waltz. Traduction revue par Paul Veyne*, Robert Laffont, Paris.

Senik C. (2023). « Le télétravail fait-il du bien aux salariés ? Ce que l'on a appris avec le Covid », Sciences Po, laboratoire interdisciplinaire d'évaluation des politiques publiques.

Séré de Lanauze G, Sirieix L. (2021). « Influences sociales et dissonance normative : le cas du végétarisme ». *Décisions Marketing* 103: 33–54.

Séré de Lanauze G., Siadou-Martin B. (2013). « Pratiques et motivations de déconsommation. Une approche par la théorie de la valeur », *Revue française de gestion*, 230, n° 1, pp. 55-73.

Schau H.J., Gilly M.C. « We Are What We Post? Self-Presentation in Personal Web Space », *Journal of Consumer Research*, 30, 2003 (December), pp. 385-404.

Shin B., Sawy O., Sheng O., Higa K. (2000). « Telework: Existing Research and Future Directions », *Journal of Organizational Computing and Electronic Commerce*, 10, pp. 85-101.

Shove E., Pantzar M. (2005). « Consumers, Producers and Practices: Understanding the invention and reinvention of Nordic walking », *Journal of Consumer Culture*, 5, n° 1, pp. 43-64.

Simmel G. (2013). *Les grandes villes et la vie de l'esprit*, Paris.

- Sirieix L, Le Borgne G. (2017). « Vers de nouveaux modèles de consommation ? », In: Sodhi K. (2011). « “Has marketing come full circle? Demarketing for sustainability,” » n° 12, pp. 177-185.
- Soper K. (2007). « Re-thinking the ‘Good Life’: the citizenship dimension of consumer disaffection with consumerism ». *Journal of Consumer Culture* 7(2): 205–229.
- Spinoza (1993). *Ethique*, Flammarion, Paris.
- Stanton C., Tiwari P. (2021). « Housing Consumption and the Cost of Remote Work ».
- Stayman D. et Deshpande R. (1989). « Situational ethnicity and consumer behavior», *Journal of Consumer Research*, 16, 3, 361-371.
- Stokols D. (1990). « Instrumental and spiritual views of people-environment relations », *American Psychologist*, 45, n° 5, pp. 641-646.
- Stebbins R.A. (1997). « Leisure and Positive Psychology: Linking Activities with Positiveness », Palgrave MacMillan, London, 2015. Stebbins R.A., “Casual Leisure: A Conceptual Statement”, *Leisure Studies*, vol. 16, n°1, 1997, pp. 17-25
- Sugier L (2012). « Le marketing face à ses résistances : une ethnographie des imaginaires et des pratiques de consommation des "objecteurs de croissance" », thèse en sciences de gestion soutenue à l’université de Rennes 1.
- Talandier M. (2021). « Télétravail et recompositions territoriales : les Zoom towns », *Constructif*, 60, n° 3, pp. 56-60.
- Taskin L. (2010). « La déspatialisation. Enjeu de gestion », *Revue française de gestion*, 202, n° 3, pp. 61-76.
- Taskin L., Bridoux F. (2010). « Telework: A challenge to knowledge transfer in organizations », *The International Journal of Human Resource Management*, 21, pp. 2503-2520.
- Taskin L., Devos V. (2005). « Paradoxes from the Individualization of Human Resource Management: The Case of Telework », *Journal of Business Ethics*, 62, pp. 13-24.
- Taskin L. (2003). « Télétravail: les mythes d’une success story. Entre autonomie et contrôle », *Gestion 2000*, 2, p. 113.
- Tauber E.M. (1972). « Marketing Notes and Communications: Why Do People Shop? », *Journal of Marketing*, 36, n° 4, pp. 46-49.

- Thompson C., Locander W., Pollio H. (1989). « Putting Consumer Experience Back into Consumer Research: The Philosophy and Method of Existential-Phenomenology », *Journal of Consumer Research*, 16, pp. 133-146.
- Tissandier P., Mariani-Rousset S. (2019). « Les bénéfices du télétravail », *Revue francophone sur la santé et les territoires*.
- Tissier-Desbordes E., Giannelloni J.-L. (2013). « Entre consommateurs frugaux et consommateurs résistants aux discours écologiques, quelle(s) voie(s) pour le marketing ? », *Décisions Marketing*, n° 71, pp. 5-11.
- Tommasi G. (2018). « La gentrification rurale, un regard critique sur les évolutions des campagnes françaises », *Géocofluences*.
- Tönnies Ferdinand (2001). *Community and Civil Society*, Cambridge University Press.
- Tovar E. (2008). *La ségrégation urbaine : représentation économique et évaluation éthique, avec une application à l'Île-de-France des années 1990*, phd thesis, Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales (EHESS).
- Troup C., Rose J. (2012). « Working from home: Do formal or informal telework arrangements provide better work–family outcomes? », *Community*, 15.
- Tuan Y. (1977). *Space and place: The perspective of experience*, University of Minnesota Press.
- Vacherand-Revel J., Ianeva M., Guibourdenche J., Carlotti J.-F. (2016). « Les pratiques du télétravail pendulaire de cadres : reconfiguration des écosystèmes relationnels et d'activités », *Psychologie du Travail et des Organisations*, 22, pp. 54-73.
- Vayre E. (2019). « « Les incidences du télétravail sur le travailleur dans les domaines professionnel, familial et social » », *Le travail humain*, 82, n° 1, pp. 1-39.
- Vayre E., Pignault A. (2014). « A systemic approach to interpersonal relationships and activities among French teleworkers », *New Technology, Work and Employment*, 29, n° 2, pp. 177-192.
- Vega R.P., Anderson A.J., Kaplan S.A. (2015). « A Within-Person Examination of the Effects of Telework », *Journal of Business and Psychology*, 30, n° 2, pp. 313-323.
- Vida I., Dmitrovic T. et Obadia C. (2008). « The role of ethnic affiliation in consumer ethnocentrism », *European Journal of Marketing*, 42, 3/4, 327-343.
- Villalba B (2016). « Sobriété : ce que les pauvres ont à dire ». *Revue Projet* 350: 39–49.

- Virick M., DaSilva N., Arrington K. (2010). « Moderators of the curvilinear relation between extent of telecommuting and job and life satisfaction: The role of performance outcome orientation and worker type », *Human Relations - HUM RELAT*, 63, pp. 137-154.
- Vittersø J., Akselsen S., Evjemo B., Julsrud T., Yttri B., Bergvik S. (2003). « Impacts of Home-Based Telework on Quality of Life for Employees and Their Partners. Quantitative and Qualitative Results From a European Survey », *Journal of Happiness Studies*, 4, pp. 201-233.
- Volle P. (2022). « Chapitre 5. La crise sanitaire peut-elle contribuer à éveiller la conscience sociale des consommateurs ? », dans *La consommation sous contrainte*, EMS Editions, Caen (Societing), pp. 74-85.
- Vos D. de, Meijers E., Ham M. van (2018). « Working from home and the willingness to accept a longer commute », *The Annals of Regional Science*, 61.
- Vries S. de, Verheij R.A., Groenewegen P.P., Spreeuwenberg P. (2003). « Natural Environments—Healthy Environments? An Exploratory Analysis of the Relationship between Greenspace and Health », *Environment and Planning A: Economy and Space*, 35, n° 10, pp. 1717-1731.
- Wallenhorst N. (2022). *Qui sauvera la planète ?* Acte Sud.
- Warde A. (2005). « Consumption and Theories of Practice », *Journal of Consumer Culture*, 5, n° 2, pp. 131-153.
- Weber M. (1971). *Economie et société. 1 - Les catégories de la sociologie*, Paris: Editions Plon.
- Weber M. (1991). *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, traduit par Chavy J., Pocket.
- Weber M. (2019). *L'« Eprit » du capitalisme*, Payot&Rivages, Paris.
- Wester L., Almonsini J., Louvet N., Nivoix A. (2021). « Quand le télétravail devient possible », *Métropolitiques*.
- Whitburn J., Linklater W., Abrahamse W. (2020). « Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior », *Conservation Biology*, 34, n° 1, pp. 180-193.
- Wilton R., Páez A., Scott D. (2011). « Why Do You Care What Other People Think? A Qualitative Investigation of Social Influence and Telecommuting », *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 45, pp. 269-282.

Yakovovitch N., Grinstein A. (2016). « Materialism and the Boomerang Effect of Descriptive Norm Demarketing: Extension and Remedy in an Environmental Context », *Journal of Public Policy & Marketing*, 35, n° 1, pp. 91-107.

## TABLEAU DES ANNEXES

---

### **Table des annexes**

Annexe 1 : Facteurs et motivations déclenchant les migrations urbaines de nos enquêtés

Annexe 2 : Impact du télétravail en ruralité auprès de nos enquêtés

Annexe 3 : Facteurs déclenchant les déménagements : Covid-19

Annexe 4 : Facteurs déclenchant les déménagements : accès à la propriété

Annexe 5 : Étude de L'Observatoire Société & Consommation de mars 2022 sur la mobilité des Français : « vivre ailleurs »

Annexe 6 : Étude de L'Observatoire Société & Consommation de mars 2022 sur la mobilité des Français : déménager

Annexe 7 : Étude de L'Observatoire Société & Consommation de mars 2022 sur la mobilité des Français : envie de territoires moins dense

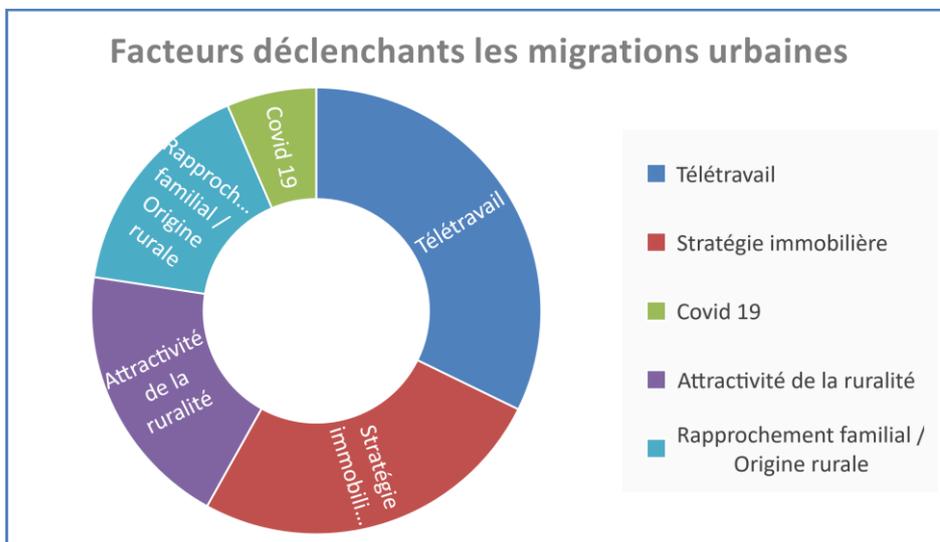
Annexe 8 : Étude de L'Observatoire Société & Consommation de mars 2022 : déménager plus loin

Annexe 9 : Données de l'INSEE sur la répartition de la population entre communes urbaines et rurales et mouvements migratoires entre territoires

Annexe 10 : Questionnaire RH et DRH Orange : 2023

## Annexe 1

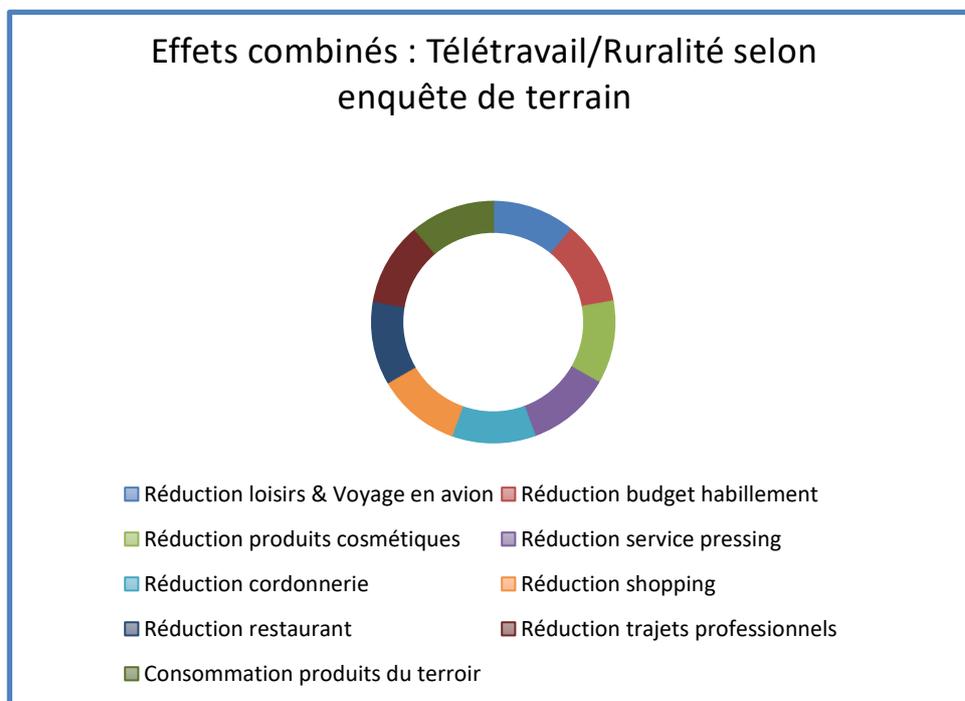
### Facteurs et motivations déclenchant les migrations urbaines de nos enquêtés



Source : Laurent Assouly

## Annexe 2

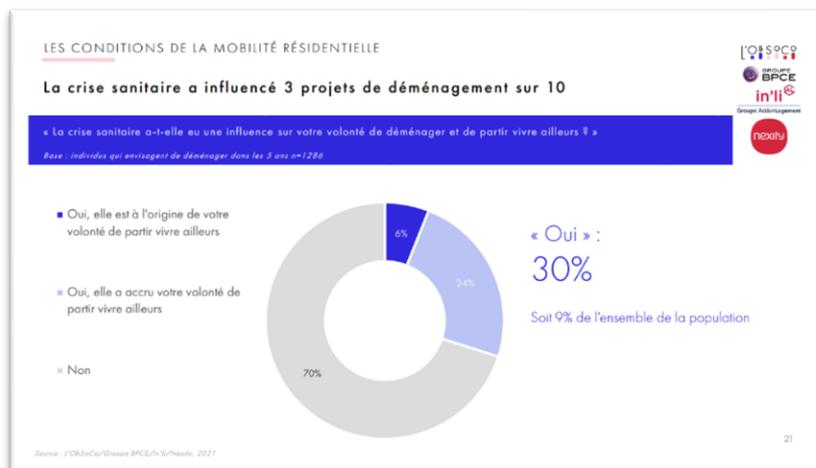
### Impact du télétravail en ruralité auprès de nos enquêtés



Source : Laurent Assouly

## Annexe 3

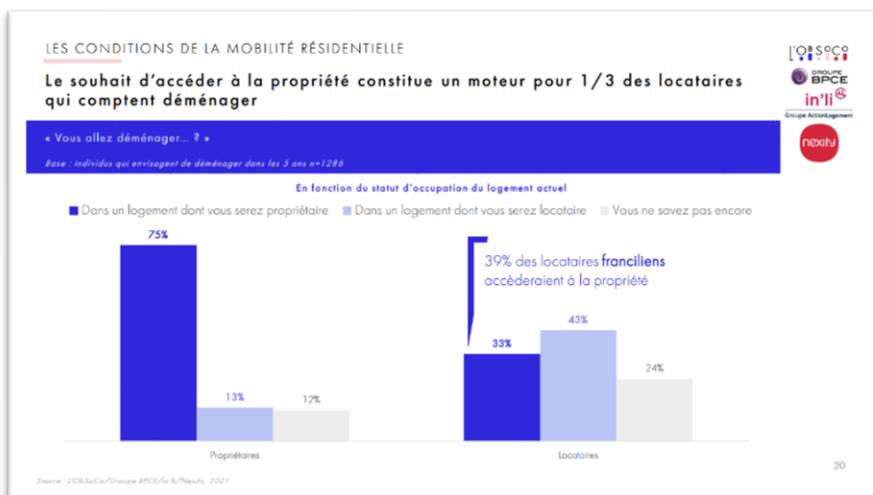
### Facteurs déclenchant les déménagements : Covid-19



Source : Étude de L'Observatoire Société & Consommation de Mars 2022

## Annexe 4

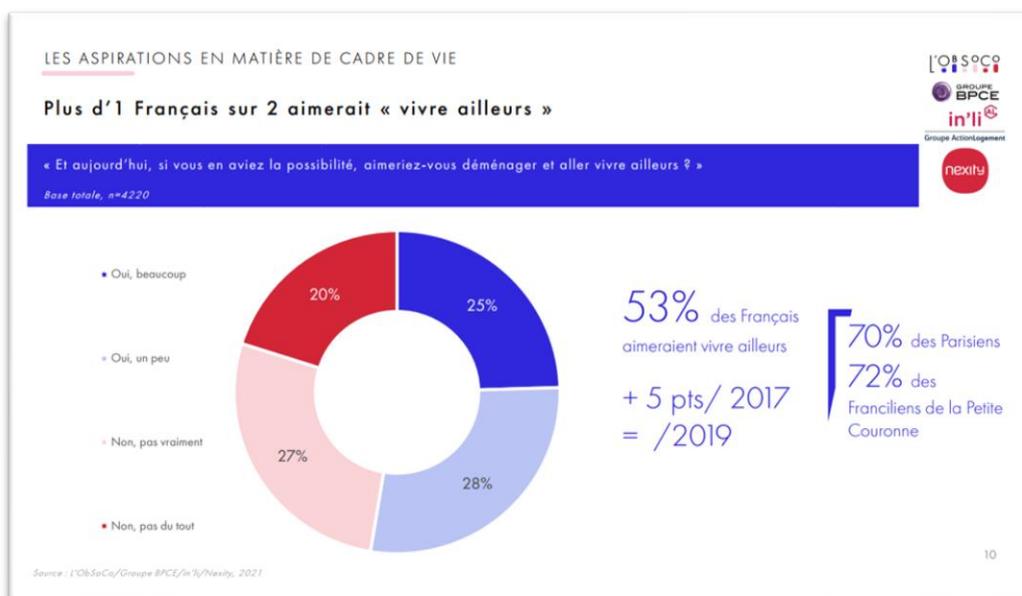
### Facteurs déclenchant les déménagements : accès à la propriété



Source : Étude de L'Observatoire Société & Consommation de Mars 2022

## Annexe 5

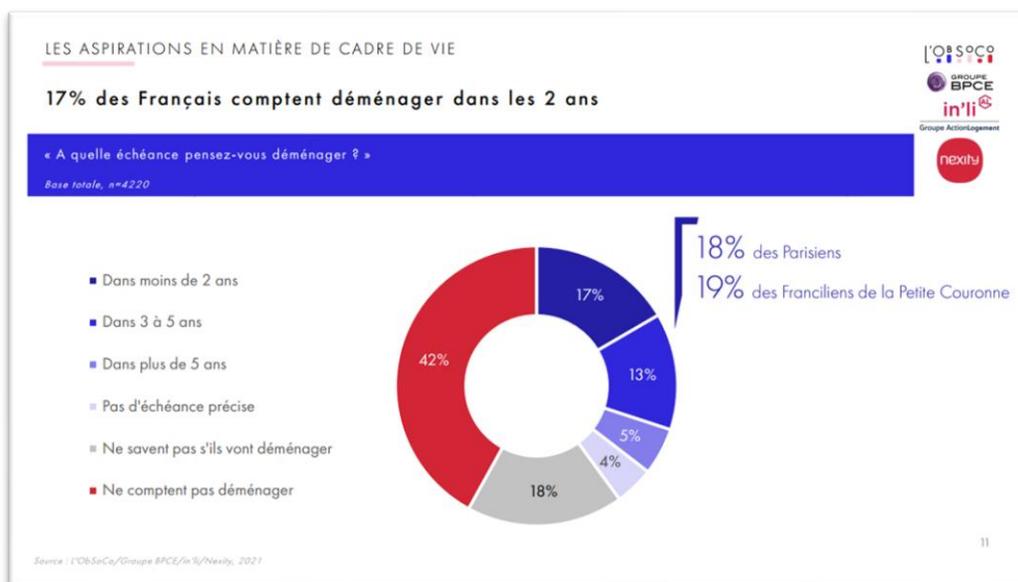
### Étude de L'Observatoire Société & Consommation de mars 2022 sur la mobilité des Français : « vivre ailleurs »



Source : Étude de L'Observatoire Société & Consommation de Mars 2022

## Annexe 6

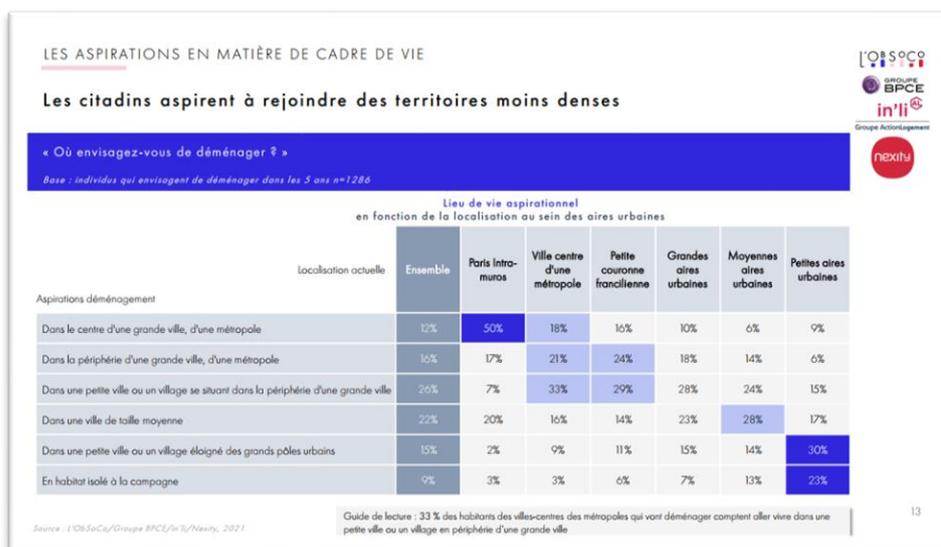
### Étude de L'Observatoire Société & Consommation de mars 2022 sur la mobilité des Français : déménager



Source : Étude de L'Observatoire Société & Consommation de Mars 2022

## Annexe 7

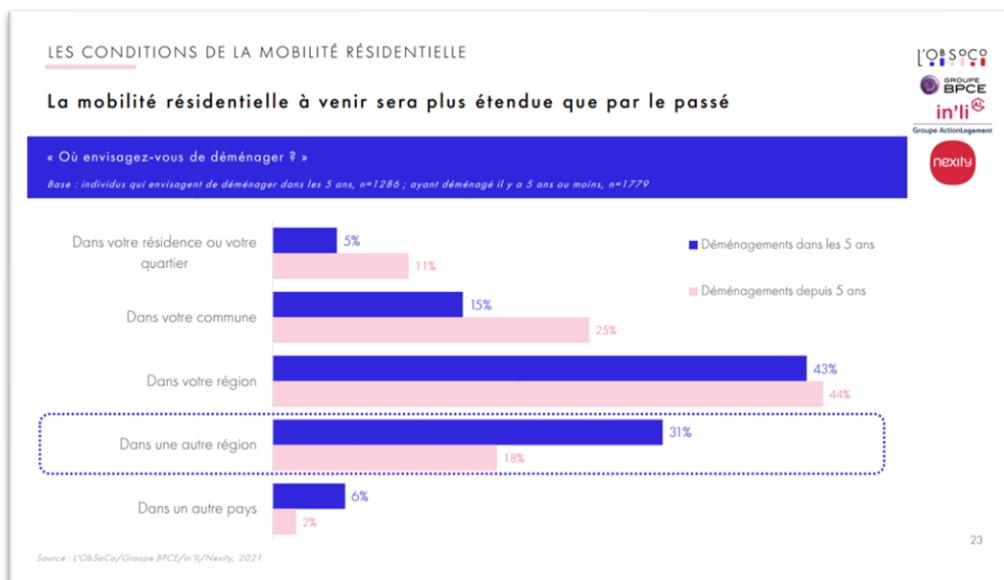
### Étude de L'Observatoire Société & Consommation de mars 2022 sur la mobilité des Français : envie de territoires moins dense



Source : Étude de L'Observatoire Société & Consommation de Mars 2022

## Annexe 8

### Étude de L'Observatoire Société & Consommation de mars 2022 sur la mobilité des Français : déménager plus loin



Source : Étude de L'Observatoire Société & Consommation de Mars 2022

## Annexe 9

### Données de l'INSEE sur la répartition de la population entre communes urbaines et rurales et les mouvements migratoires entre territoires

Répartition des communes et de la population urbaine et rurale			
	Nombre de communes	Répartition (en %)	
		des communes	de la population
<b>Communes urbaines</b>	<b>4 193</b>	<b>12,0</b>	<b>67,2</b>
Communes denses	774	2,2	37,9
Communes de densité intermédiaire	3 419	9,8	29,3
<b>Communes rurales</b>	<b>30 775</b>	<b>88,0</b>	<b>32,8</b>
Communes peu denses	18 763	53,7	29,2
Communes très peu denses	12 012	34,3	3,6
<b>Ensemble</b>	<b>34 968</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

Lecture : en 2017, 30 775 communes françaises (soit 88 % des communes) sont rurales. Elles représentent 32,8 % de la population française.  
 Champ : France, limites territoriales communales en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2020.  
 Source : Insee, recensement de la population 2017.

Migrations résidentielles entre rural et urbain		
	Lieu de résidence actuelle	
	Rural	Urbain
<b>Lieu de résidence 1 an avant</b>		
Rural	1 246 000	622 000
Urbain	712 000	4 548 000
<b>Pas de migration</b>	<b>19 611 000</b>	<b>38 735 000</b>
<b>Ensemble</b>	<b>21 569 000</b>	<b>43 905 000</b>

Lecture : en 2017, 712 289 personnes habitant dans l'urbain un an avant sont venues s'installer dans le rural.  
 Champ : France. Les migrations résidentielles ne prennent pas en compte les échanges avec l'étranger, contrairement au solde migratoire apparent. Les soldes peuvent être très différents, notamment dans l'urbain.  
 Source : Insee, recensement de la population 2017.

Destination des habitants de l'urbain qui déménagent dans le rural	
	Flux migratoires (en %)
Rural sous forte influence d'un pôle	39,5
Rural sous faible influence d'un pôle	26,9
Rural autonome peu dense	28,9
Rural autonome très peu dense	4,7
<b>Ensemble</b>	<b>100,0</b>

Lecture : 26,9 % des personnes habitant dans l'urbain en 2016 et qui déménagent dans le rural en 2017 s'installent dans une commune rurale sous faible influence d'un pôle.  
 Champ : France.  
 Source : Insee, recensement de la population, 2017.

## Annexe 11

### Trame de questions et de point à évoquer lors des interviews réalisées auprès des RH et DRH du groupe Orange en février et mai 2023.

- ✓ Pouvez-vous me raconter votre parcours de vie professionnelle et votre trajectoire de vie ?
- ✓ Quel est la moyenne de la fréquence hebdomadaire ou mensuel du télétravail pour les salariés Orange ?
- ✓ Avez-vous quelques données sur la répartition du télétravail entre cadres et employés ?
- ✓ Avez-vous noté des demandes de reconversions de salariés pour obtenir des postes « télétravaillables » ?
- ✓ Avez-vous noté une certaine ingéniosité de certains salariés pour rendre leur poste « télétravaillable » ?
- ✓ Y a-t-il des salariés Orange ayant déménagé à la campagne ou en province grâce au télétravail ? Que pensez-vous de cette pratique et est-ce que vous l'encouragez ?
- ✓ Partant du postulat qu'il y aurait une corrélation entre la qualité du logement et la pratique du télétravail. Partagez-vous l'idée qu'un logement plus grand à la campagne avec une pièce bureau dédiée à l'activité professionnelle favoriserait la pratique professionnelle, voire augmenterait la productivité des salariés ?
- ✓ Beaucoup des enquêtés évoquent un télétravail à la campagne permettant plus de concentration et des moments où on peut se retrouver avec soi-même, une forme de liberté, de temps reconquis, un sentiment de quiétude, qu'en pensez-vous ?
- ✓ Cette pratique migratoire à la campagne, avec ses répercussions en termes d'aménagement du territoire, voire de diminution des GES est-elle encouragée par Orange ? Quels sont les freins ?
- ✓ Comment analysez-vous le fait que le télétravail en ruralité favorise un gain de son pouvoir d'achat et notamment l'accès à la propriété ?
- ✓ Avez-vous répertorié des salariés exposés à des risques psychosociaux du télétravail ? Si oui, quelles en étaient les causes à votre avis ?
- ✓ La littérature sur le télétravail évoque moins de promotion et d'augmentation de salaire quand on télétravail, qu'en pensez-vous ?

- ✓ Pensez-vous qu'il y a un changement de la culture du présentisme chez Orange ?
- ✓ Les médias évoquent régulièrement la perte de sens au travail ? Brown out, bore-out, qu'en pensez-vous ?
- ✓ Comment analysez-vous les nouveaux changements du paysage du travail : la grande démission, la semaine de quatre jours, le télétravail ?

## INDEX DES FIGURES

---

<b>Figure 1 :</b> Démarche et articulation des principales thématiques qui motivent notre travail .....	28
<b>Figure 2 :</b> Télétravail et degré de satisfaction professionnelle et privée .....	44
<b>Figure 3 :</b> Les cinq critères fondamentaux de la qualité de vie selon l'INSEE .....	55
<b>Figure 4 :</b> Solde migratoire en France .....	75
<b>Figure 5 :</b> Évolution du solde migratoire entre 2017 et 2022, .....	78
<b>Figure 6 :</b> Flux des déménagements des Français sur le territoire national .....	79
<b>Figure 7 :</b> Les multiples combinaisons avec ou autour du terme de <i>sufficiency</i> .....	122
<b>Figure 8 :</b> Un taux d'équipement des ménages à son pic.....	136
<b>Figure 9 :</b> Le paradoxe d'Easterlin .....	138
<b>Figure 10 :</b> Typologie de la simplicité volontaire et du bonheur .....	140
<b>Figure 11 :</b> Associations avec les mots « heureux » .....	141
<b>Figure 12 :</b> La migration des télétravailleurs urbains vers des territoires ruraux .....	226
<b>Figure 13 :</b> Les logiques socio-économiques et hédonistes des digitaux-néo-ruraux.....	281
<b>Figure 14 :</b> Synthèse des résultats de plus de 832 articles réduits à 16 méta-analyses.....	304

## INDEX DES TABLEAUX

---

<b>Tableau 1 :</b> Les indicateurs de qualité de vie selon l'INSEE.....	53
<b>Tableau 2 :</b> Constitution d'un terrain de vie selon Latour .....	65
<b>Tableau 3 :</b> Les typologies des « habitants » de la ruralité .....	83
<b>Tableau 4 :</b> Les valeurs dominantes et les perceptions des « habitants » de la ruralité .....	84
<b>Tableau 5 :</b> Les différents contenus sémantiques de la sobriété avec leur courant de pensée .....	112
<b>Tableau 6 :</b> Nombre de publications par année sur le thème de sufficiency.....	118
<b>Tableau 7 :</b> Les relations entre « sufficiency » et des concepts apparentés .....	120
<b>Tableau 8 :</b> Les digitaux-néo-ruraux rencontrés en juillet 2021 et juillet 2022.....	163
<b>Tableau 9 :</b> Responsables Orange et acteurs locaux rencontrés entre juin 2021 et mai 2023 .....	164
<b>Tableau 10 :</b> Le codage ouvert.....	166
<b>Tableau 11 :</b> La représentation des idéaux de vie par les digitaux-néo-ruraux.....	218
<b>Tableau 12 :</b> Les typologies des digitaux-néo-ruraux.....	226
<b>Tableau 13 :</b> Perception des produits frais entre digitaux-néo-ruraux et citadins .....	243
<b>Tableau 14 :</b> Le rapport au restaurant et au « cuisiner chez soi » entre citadins et digitaux-néo-ruraux .....	257
<b>Tableau 15 :</b> La nouvelle organisation des loisirs des digitaux-néo-ruraux en ruralité : l'épicentre de la maison .....	267
<b>Tableau 16 :</b> Les stratégies d'acculturation .....	286

## INDEX DES ENCADRÉS

---

<b>Encadré 1</b> : Le droit au télétravail .....	36
<b>Encadré 2</b> : Le phénomène des Zoom towns aux États-Unis.....	39
<b>Encadré 3</b> : Le concept de digitaux-néo-ruraux .....	81
<b>Encadré 4</b> : Aux sources de la sobriété.....	94
<b>Encadré 5</b> : La critique de la société de la marchandisation chez Rousseau.....	100
<b>Encadré 6</b> : La Nouvelle Héloïse ou la notion de tempérance et de simplicité.....	101
<b>Encadré 7</b> : le droit au confort.....	125
<b>Encadré 8</b> : Sobriété, consommation et bonheur .....	142
<b>Encadré 9</b> : La population des digitaux-néo-ruraux .....	148
<b>Encadré 10</b> : Les dessous de l'enquête terrain .....	150
<b>Encadré 11</b> : Une observation participante.....	151
<b>Encadré 12</b> : Description de terrain.....	152
<b>Encadré 13</b> : Définition du récit de vie .....	153
<b>Encadré 14</b> : Récit de vie et subjectivité .....	155
<b>Encadré 15</b> : Posture de l'enquêteur.....	158
<b>Encadré 16</b> : Savoir improviser .....	159
<b>Encadré 17</b> : Perception et place du télétravail dans la vie des digitaux-néo-ruraux.....	178
<b>Encadré 18</b> : Les motivations des changements de lieux de résidence .....	181
<b>Encadré 19</b> : Le retour à la terre de son enfance .....	193
<b>Encadré 20</b> : Le concept d'effet débord.....	203
<b>Encadré 21</b> : Le rapport au temps chez les digitaux-néo-ruraux.....	208
<b>Encadré 22</b> : Nouvelle humeur dans le paysage du travail ?.....	213
<b>Encadré 23</b> : Élaboration du concept de « consommation territorialement responsable »	230
<b>Encadré 24</b> : Alimentation biologique et circuit court en ruralité.....	241
<b>Encadré 25</b> : Enjeux des sociabilités avec les commerçants locaux .....	247
<b>Encadré 26</b> : Commerçants locaux et identités territoriales.....	248
<b>Encadré 27</b> : Un nouveau rapport du lien à la nature .....	250
<b>Encadré 28</b> : Les vacances d'été .....	266

---

<b>Encadré 29</b> : L'impact de la crise écologique sur le comportement.....	276
<b>Encadré 30</b> : De nouvelles formes de consommations.....	291
<b>Encadré 31</b> : Digitaux-néo-ruraux et stratégie de consommation locale .....	293
<b>Encadré 32</b> : Les sobriétés non volontaires .....	298
<b>Encadré 33</b> : La question de l'intentionnalité pour qualifier les pratiques sobres.....	299
<b>Encadré 34</b> : Sobriété et externalités positives.....	301
<b>Encadré 35</b> : Le rapport au temps chez Hartmut Rosa .....	308

## INDEX DES PHOTOS

---

<b>Photos série 1 : codage ouvert des entretiens retranscrits .....</b>	<b>167</b>
<b>Photos série 2 : La propriété de style « pavillonnaire » des télétravailleurs-employés....</b>	<b>184</b>
<b>Photos série 3 : La propriété de style « maison en pierre du pays » des télétravailleurs-cadres .....</b>	<b>184</b>
<b>Photos série 4 : Le bureau d'un télétravailleur-cadre (7) et d'un télétravailleur- employé (8) .....</b>	<b>186</b>
<b>Photo série 5 : Des producteurs locaux de tomates dans le Perche près de Bellême .....</b>	<b>242</b>
<b>Photos série 6 : Le tryptique : Maison &amp; bureau &amp; jardin .....</b>	<b>272</b>
<b>Photo série 7 : Le jardin décoratif et/ou le potager des digitaux-néo-ruraux .....</b>	<b>277</b>

# TABLES DES MATIÈRES

---

Thèse de Doctorat / décembre 2023 .....	1
<b>Remerciements .....</b>	<b>3</b>
<b>Résumé .....</b>	<b>6</b>
<b>Principales abréviations et néologismes.....</b>	<b>8</b>
<b>Sommaire .....</b>	<b>9</b>
<b>INTRODUCTION GÉNÉRALE .....</b>	<b>12</b>
A. Préambule.....	13
B. Un contexte environnemental .....	15
C. Problématique.....	18
C.1 La figure ambivalente du digital-néo-rural : un télétravailleur qui incarne le progrès technologique et un mode de vie rural symbole de la sobriété .....	18
C.2 Le digital-néo-rural : un télétravailleur.....	19
C.3 Le digital-néo-rural : un salarié du digital en prise avec un nouveau territoire rural d'accueil...	20
C.4 Les pratiques de vie et de consommations : un digital-néo-rural à l'intersection entre plusieurs territoires ou « modes d'habiter ».....	21
C.5 La place récente du concept de sobriété en sciences de gestion.....	22
D. Notre démarche .....	23
E. Les enjeux de cette recherche .....	25
F. Méthodologie de recherche : une perspective interprétativiste fondée sur les récits de vie .....	27
G. Plan de la thèse .....	29
<b>1. CADRE THÉORIQUE.....</b>	<b>31</b>
Introduction de la première partie .....	31
<b>Chapitre 1 : La constitution de la figure du digital-néo-rural au carrefour du télétravail et des migrations urbaines en ruralité .....</b>	<b>32</b>
1.1 L'essor du télétravail .....	33
1.1.1 Une brève histoire du télétravail.....	33
1.1.2 Un télétravail conditionné par le déploiement du numérique en ruralité.....	35
1.1.3 Les différentes modalités du télétravail .....	37
1.1.4 Le télétravail comme instrument de gestion de l'occupation du territoire.....	37

---

1.1.5 Le télétravail documenté par les pouvoirs publics comme un instrument de réduction des GES .....	40
1.1.6 Télétravail et qualité de vie.....	42
1.1.6.1 Les perceptions positives du télétravail dans la sphère professionnelle.....	42
1.1.6.2 Les perceptions négatives du télétravail dans la sphère professionnelle.....	45
1.1.6.3 Les incidences du télétravail dans la sphère privée.....	47
1.1.6.4 Perspectives et limites des recherches sur le télétravail et la qualité de vie.....	48
1.2 Territoires ruraux : un nouvel attrait.....	50
1.2.1 L'installation en milieu rural : des arbitrages individuels.....	52
1.2.1.1 Les critères du bien être dans l'évaluation du territoire .....	52
1.2.1.2 Les aménités dans les territoires : un critère de choix.....	54
1.2.2 Le territoire rural comme une communauté.....	58
1.2.3 Le territoire comme un « sol » en philosophie ou le retour à la terre .....	61
1.2.4 Le territoire en géographie et les multiples façon d'habiter .....	67
1.2.4.1 Les délimitations des territoires.....	67
1.2.4.2 Territoire et télétravail : le concept de coprésence.....	68
1.3 Les digitaux-néo-ruraux : les nouvelles migrations urbaines de télétravailleurs en ruralité.....	72
1.3.1 La renaissance rurale .....	72
1.3.1.1 Une brève histoire de la renaissance rurale.....	72
1.3.1.2 Un phénomène statistique .....	74
1.3.2 Du néo-rural au digital-néo-rural.....	81
1.3.2.1 Définition du digital-néo-rural.....	81
1.3.2.2 Le digital-néo-rural : un entre deux .....	85
Synthèse du premier chapitre .....	86

## **Chapitre 2 : La résurgence de la notion de sobriété dans le champ des idées et de la consommation ..... 87**

2.1 Genèse et histoire des idées de la sobriété.....	88
2.1.1 Un concept philosophique et religieux universel.....	89
2.1.2 Une notion dans l'héritage d'une tradition de la philosophie grecque.....	90
2.1.3 La <i>sophrosyne</i> , un concept lié à l'individu .....	92
2.1.4 Le rapport aux biens matériels et la question du désir.....	94
2.1.5 La critique du désir et de l'abondance .....	97
2.1.6 Une critique de l'économie et de la richesse .....	98
2.1.7 Une critique de la société de l'industrialisation à partir XVIII <sup>e</sup> siècle.....	99
2.1.8 Une critique de la démesure de nos consommations .....	104
2.1.9 La tentation de la sécession avec la société moderne .....	107
2.2 La place de la sobriété en sciences de gestion.....	113

2.2.1 Émergence de la sobriété en sciences de gestion.....	113
2.2.1.1 L'émergence de la sobriété en France .....	113
2.2.1.2 L'émergence de la notion de <i>sufficiency</i> dans le monde anglo-saxon .....	115
2.2.2 Émergence de la sobriété et <i>sufficiency</i> dans la consommation et le marketing.....	118
2.2.3 La sobriété comme nouvelles formes de résistance à la consommation.....	122
2.2.3.1 Une approche culturaliste de la consommation : La CCT .....	124
2.2.3.2 D'autres approches culturalistes : la consommation dans la discipline anthropologique.....	127
2.2.3.3 Les diverses formes de résistances à la consommation.....	128
2.2.4 La récupération par le marketing du concept de sobriété .....	131
2.3 L'actualité de la déconsommation : une sobriété dans l'air du temps .....	135
2.3.1 La saturation des biens matériels.....	135
2.3.2 Baisse du pouvoir d'achat et sobriété .....	136
2.3.3 Perception du bonheur et de la sobriété .....	140
Synthèse de la première partie.....	143
<b>2. MÉTHODOLOGIE .....</b>	<b>146</b>
Introduction de la deuxième partie.....	146
<b>Chapitre 3 : enquête de terrain et récit de vie auprès des digitaux-néo-ruraux .....</b>	<b>148</b>
3.1 Une approche interprétativiste fondée sur l'enquête de terrain et la méthode biographique .....	149
3.1.1 Positionnement épistémologique : L'approche interprétative .....	149
3.1.2 Une « approche ethnographique » adaptée à la situation.....	149
3.1.3 La méthode biographique fondée sur les récits de vie .....	153
3.2 Les modalités de notre enquête de terrain .....	156
3.2.1 Archéologie de la thèse.....	156
3.2.2 Mobilisation de l'enquête qualitative .....	156
3.2.3 Mobilisation des récits de vie .....	157
3.2.4 Le déroulement de l'entretien.....	158
3.3 Typologie des enquêtes et constitution des échantillons.....	161
3.4 Méthode d'analyse des résultats .....	166
Synthèse de la deuxième partie .....	169
<b>3. RÉSULTATS.....</b>	<b>171</b>
Introduction de la troisième partie.....	171
<b>Chapitre 4 : facteurs déclenchant les migrations urbaines des télétravailleurs et leurs motivations .....</b>	<b>173</b>
4.1 Le rôle d'accélérateur du télétravail et du Covid-19 .....	174
4.2 Les motivations matérialistes : la recherche de la bonne affaire immobilière.....	180

4.3 Les motivations affectives .....	191
4.3.1 Les motivations symboliques et affectives : un « retour aux sources » .....	191
4.3.2 Des motivations affectives familiales ou vacancières.....	195
4.3.3 Des motivations affectives rurales .....	195
4.3.4 Des motivations affectives culturelles : le terroir .....	197
<b>Chapitre 5 : l'effet débord ou la transition vers un mode de vie plus sobre .....</b>	<b>201</b>
5.1 Effets débord du télétravail : une réduction des consommations non alimentaires .....	204
5.2 Évolution des modes de vie : un autre rapport au temps et à la matérialité.....	207
5.3 La représentation des idéaux de vie chez les digitaux-néo-ruraux .....	212
5.3.1 Une perception modifiée de la qualité de vie.....	212
5.3.2 L'adoption assumée d'un mode de vie rural .....	218
5.3.3 La domestication de la sobriété .....	221
5.4 Évolution des modes de vie.....	222
5.4.1 De nouvelles sociabilités à une échelle plus humaine que la grande ville : de nouveaux modes de solidarité .....	222
5.4.2 Un repli sur la sphère domestique .....	222
5.5 Le bilan des parcours de vie des digitaux-néo-ruraux .....	225
5.5.1 Le parcours type des digitaux-néo-ruraux .....	225
5.5.2 La primauté de la qualité de vie : la tentation de l'emploi local et un plus grand ancrage au territoire .....	227
<b>Chapitre 6 : Les pratiques alimentaires révélatrices d'un rapport à la sobriété et au territoire.....</b>	<b>230</b>
6.1 Les sociabilités commerçantes (le boulanger, le bar-tabac, le boucher, le primeur) : la mise à l'écart du supermarché pour les produits frais.....	231
6.2 Le rapport singulier à la viande et au boucher.....	246
6.2.1 La relation avec son boucher .....	246
6.2.2 Le rapport aux animaux .....	249
6.3 Le déclin de la fréquentation des restaurants et le regain du « cuisiner chez soi ».....	252
6.3.1 Le rapport au restaurant.....	252
6.3.2 Le cuisiner chez soi .....	255
<b>Chapitre 7 : les consommations culturelles et de loisirs : un temps reconquis.....</b>	<b>258</b>
7.1 Les loisirs sobres comme expérimentation d'un autre rapport au temps et au repos.....	259
7.1.1 Le repos comme un ré ancrage local en ruralité .....	259
7.1.2. Le shopping en ruralité : une pratique en baisse.....	267
7.2 La maison comme nouveau « hub domestique digital ».....	271
7.3 Le jardin comme art de vivre et potentiel de réserve alimentaire.....	274

Synthèse de la troisième partie .....	280
<b>4. DISCUSSION .....</b>	<b>283</b>
Introduction de la quatrième partie.....	283
<b>Chapitre 8 : discussion théorique .....</b>	<b>284</b>
8.1 Des pratiques de consommation en ruralité qui élargissent le champ interprétatif de la consommation : la consommation « territorialement responsable ».....	285
8.1.1 La consommation « territorialement responsable » comme moyen d'échange avec les autochtones .....	285
8.1.2 La consommation « territorialement responsable » comme une forme de légitimation ethnique ? .....	286
8.1.3 La consommation « territorialement responsable » : entre déconsommation, résistance ou adaptation ?.....	288
8.1.4 Consommation territorialement responsable : la transition du bio urbain aux produits du terroir .....	289
8.2 Les digitaux-néo-ruraux ou les multiples façons « d'être au monde » .....	294
8.3 La notion d'effet « débond » ou l'ouverture vers d'autres modes de vie et imaginaires .....	296
8.4 Les changements de conduite au contact de la nature : entre mythe et réalité .....	302
8.5 La question du rapport au temps .....	307
8.6 Le bilan de nos contributions .....	309
<b>Chapitre 9 : implications managériales .....</b>	<b>311</b>
9.1 Enseignement sur le télétravail en ruralité et impact organisationnel .....	313
9.2 Un marché de la consommation « territorialement responsable » ? .....	317
9.3 Implication sociétale : un autre rapport au travail, la recherche d'une plus grande qualité de vie .....	318
Synthèse de la quatrième partie.....	323
<b>CONCLUSION GÉNÉRALE .....</b>	<b>325</b>
A. Contribution de recherche .....	325
B. D'autres perspectives de recherche.....	328
B.1 Une sobriété à politiser .....	328
B.2 De nouvelles formes de travail.....	329
B.3 De nouvelles formes de consommations.....	329
C. Les limites et perspectives de cette recherche .....	329
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>331</b>
<b>TABLEAU DES ANNEXES.....</b>	<b>360</b>
<b>INDEX DES FIGURES .....</b>	<b>372</b>

<b>INDEX DES TABLEAUX.....</b>	<b>373</b>
<b>INDEX DES ENCADRÉS.....</b>	<b>374</b>
<b>INDEX DES PHOTOS.....</b>	<b>376</b>
<b>TABLES DES MATIÈRES.....</b>	<b>377</b>

## **La sobriété à l'épreuve de nouvelles migrations urbaines de télétravailleurs : impact sur la consommation et la représentation des idéaux de vie.**

### ***Résumé***

La sobriété est ce terme polysémique présenté par la recherche académique et les médias comme le scénario incontournable de la transition écologique. Son acception contemporaine englobe une multitude de sens : la frugalité, la tempérance, la simplicité volontaire, qui désignent plusieurs régulations possibles de nos consommations matérielles.

Ce travail de thèse instruit et met à l'épreuve la notion de sobriété en s'appuyant sur des enquêtes de terrain qui s'intéressent aux « migrations urbaines de télétravailleurs en ruralité ». Un départ en territoire rural fondé sur des motivations matérialistes et affectives. Nous étudions le rapport subjectif à la consommation et les représentations des idéaux de vie des *digitaux-néo-ruraux*. Ce néologisme définit cette nouvelle figure du salarié digital à cheval entre plusieurs territoires, entre modernisme et retour à la terre.

Nos enquêtes relatent une sobriété expérientielle qui montre plusieurs opérationnalités possibles de ce concept réductionniste : « effet débond », « consommation territorialement responsable », « autre rapport au temps », « sobriété contingente », « hub domestique ». La sobriété dévoile plusieurs facettes à même d'élargir sa désirabilité. L'acculturation est gérée par des stratégies d'intégration où la consommation est utilisée pour légitimer son affiliation territoriale. Notre recherche montre des *digitaux-néo-ruraux* qui articulent enjeux environnementaux, technologiques, économiques et sociétaux. Ce travail de thèse permet de mieux comprendre la construction d'autres modes et imaginaires de vie avec une logique de l'abondance qui est questionnée.

***Mots-clés*** : *sobriété ; télétravail ; migrations urbaines ; digitaux-néo-ruraux ; effet débond ; consommation territorialement responsable*

## **Sufficiency and the new urban migration of teleworkers : impact on consumption and the representation of lifestyle ideals.**

### ***Abstract***

Sufficiency is a polysemous term presented by academic research and the media as the essential scenario for ecological transition. Its contemporary meaning encompasses a multitude of meanings: frugality, temperance, voluntary simplicity, all of which refer to possible ways of regulating our material consumption. This thesis examines and tests the notion of sufficiency by drawing on field research into the 'urban migration of teleworkers'. A move to rural areas based on materialistic and affective motivations.

We are studying the subjective relationship to consumption and the representations of the ideals of life of the digital-neo-rural. This neologism defines this new figure of the digital employee straddling several territories, between modernism and a return to the land.

Our surveys reveal an experiential sufficiency that shows several possible operationalities of this reductionist concept: "debond effect", "territorially responsible consumption", "another relationship with time", "contingent sufficiency", "domestic hub". Sufficiency has a number of facets that can broaden its desirability. Acculturation is managed by integration strategies in which consumption is used to legitimise territorial affiliation. Our research shows that digital-neo-rural living combines environmental, technological, economic and societal issues. This thesis provides a better understanding of the construction of alternative lifestyles and imaginaries, with the logic of abundance being called into question.

***Keywords*** : *sufficiency; teleworking; urban migration; digital-neo-rural, debond effect; territorially responsible consumption*

---

Nota : cette page, dernière de couverture, sera retournée avant reliure.