



Aurianne Stroude

# Vivre plus simplement

**Analyse sociologique de  
la distanciation normative**





**COLLECTION FONDÉE ET DIRIGÉE PAR DANIEL MERCURE**

La collection Sociologie contemporaine rassemble des ouvrages de nature empirique ou théorique destinés à approfondir nos connaissances des sociétés humaines et à faire avancer la discipline de la sociologie. Ouverte aux diverses perspectives d'analyse, « Sociologie contemporaine » s'intéresse plus particulièrement à l'étude des faits de société émergents.

(Liste des titres parus à la fin de l'ouvrage)

# **Vivre plus simplement**

Analyse sociologique de la distanciation normative



Aurianne Stroude

# **Vivre plus simplement**

Analyse sociologique de la distanciation normative



Presses de  
l'Université Laval

Financé par le gouvernement du Canada  
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous remercions le Conseil des arts du Canada de son soutien.  
We acknowledge the support of the Canada Council for the Arts.



Conseil des arts du Canada  
Canada Council for the Arts

Les Presses de l'Université Laval reçoivent chaque année de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec une aide financière pour l'ensemble de leur programme de publication.

SODEC  
Québec



Maquette de couverture: Laurie Patry

Peinture originale - Emma Stroude

Image source originale - Ken Fanning

Photographie - Dickon Whitehead

Mise en pages: In Situ

© Presses de l'Université Laval. Tous droits réservés.

Dépôt légal 2<sup>e</sup> trimestre 2021

ISBN: 978-2-7637-5361-4

PDF: 9782763753621

Les Presses de l'Université Laval  
[www.pulaval.com](http://www.pulaval.com)

Toute reproduction ou diffusion en tout ou en partie de ce livre par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite des Presses de l'Université Laval.

# Table des matières

Introduction.....	1
-------------------	---

## PARTIE I SE DISTANCIER D'UN MODE DE VIE CONVENTIONNEL

### CHAPITRE I

<b>Entre continuité et rupture identitaire.....</b>	<b>11</b>
1.1. Des trajectoires hétérogènes, mais pas aléatoires.....	12
Un certain capital scolaire et cognitif.....	13
Des moments clés dans la trajectoire de vie .....	18
1.2. Un détachement nécessaire .....	25
Un affranchissement matériel.....	26
Une désaffiliation volontaire.....	28
Une étrangeté sociale.....	31
Une émancipation identitaire subjective.....	33
1.3. Une transition statutaire plurielle.....	36
Des passeurs aux mille visages .....	37
Un processus révisable, mais irréversible.....	39
Une temporalité situationnelle .....	42
Des transitions en interaction.....	44
1.4. Un voyage du héros .....	46
La distanciation, une entreprise narrative .....	47
Des synchronicités et des signes.....	49
L'appel de l'aventure.....	51
Une prise de l'épée impossible? .....	54

## CHAPITRE 2

<b>Une transformation concrète du mode vie .....</b>	<b>59</b>
2.1. Entrer dans l'engrenage du changement.....	60
L'alimentation comme porte d'entrée privilégiée .....	60
Des entrées latérales .....	63
Vers une avalanche de changements .....	65
2.2. S'entraîner les uns les autres.....	66
Le conjoint comme moteur du changement.....	67
L'entourage comme source d'inspiration.....	69
Les idoles pour s'orienter.....	71
2.3. Les différentes phases de la distanciation.....	74
Entre <i>turning points</i> et « <i>Oh my God</i> » points.....	75
Entre prosélytisme et exemplarité.....	79
Entre diastole et systole .....	81

## CHAPITRE 3

<b>Engagement et distanciation .....</b>	<b>87</b>
3.1. Vivre autrement, comme tout le monde? .....	88
Des pratiques qui ont du sens .....	89
Un travail qui alimente .....	91
Une activité qui abolit la frontière entre privé et professionnel .....	95
3.2. Vivre dans la marge .....	96
« J'estime être normale, mais hors norme par rapport à la norme » ...	97
« I don't agree with me ».....	99
« Je jongle entre deux mondes ».....	102
3.3. S'engager politiquement sans politique.....	106
Le politique au jour le jour.....	107
La politique non partisane.....	110
Le colibri comme figure du politique .....	112
3.4. Croire sans religion.....	115
« Il n'y a pas d'athées dans les tranchées » .....	116
Croire avec ou sans appartenance .....	118
Un syncrétisme religieux qui vise un salut endogène.....	121
3.5. Transformer son propre imaginaire .....	123
S'éloigner du côté obscur .....	125
Décoloniser l'imaginaire.....	129
Recoloniser l'imaginaire .....	132

## PARTIE II CHANGER DE PARADIGME

### CHAPITRE 4

<b>Des collectifs caravanes .....</b>	<b>137</b>
4.1. Accueillir tout le monde... ou presque .....	138
Une volonté d'accueil inconditionnel .....	139
Des épreuves d'affiliation.....	142
Des coûts parfois sélectifs .....	145
4.2. Créer des normes et offrir de la reconnaissance .....	147
Élaborer ensemble des normes pratiques .....	148
Partager les savoirs pour créer une connaissance commune.....	150
Offrir la reconnaissance par une validation mutuelle .....	152
4.3. Choisir l'interdépendance.....	155
Une nouvelle famille .....	156
Une dépendance consentie .....	158
Un collectif en mode « veille ».....	159
Une toile d'interdépendance.....	161
4.4. Des collectifs d'individus singuliers.....	162
Des mondes communs, sans communautés .....	163
Une diversité assumée .....	166
Une singularité mutuelle .....	169

### CHAPITRE 5

<b>Être acteur de sa trajectoire.....</b>	<b>171</b>
5.1. Devenir entrepreneur de soi.....	172
Un droit d'inventaire des connaissances .....	174
Une réflexivité transformatrice .....	176
Une capacitation qui vise la résilience.....	179
5.2. Choisir le nomadisme.....	181
Se laisser porter par le vent .....	182
Rester mobile pour jouer le jeu.....	184
Avancer à partir d'hypothèses.....	187
5.3. Agir dans le présent pour le futur.....	189
Un engagement performatif .....	191
Un agir poïétique .....	193
Une praxis instituante .....	196

<b>CHAPITRE 6</b>	
<b>Aller vers...</b>	<b>199</b>
6.1. Vers l'autonomie.....	200
L'autonomie comme singularité assumée.....	201
L'autonomie comme émancipation paradoxale.....	203
L'autonomie partagée.....	205
6.2. Vers la cohérence.....	208
Aspirer à la cohérence.....	209
Construire sa cohérence.....	210
Montrer l'exemple.....	214
6.3. Tous en transition?.....	215
Un processus sans fin.....	217
La transition comme mot d'ordre collectif.....	219
De la distanciation à la transition.....	222
S'engager dans un nouveau paradigme.....	226
<b>Conclusion.....</b>	<b>229</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>237</b>
<b>Annexe méthodologique.....</b>	<b>249</b>
Enquêter sur la diversité pour saisir le commun.....	249
Objectiver la subjectivité des enquêtés et de l'enquêteur.....	253
Analyser et comparer les traces pour comprendre le processus de distanciation.....	257
<b>Bibliographie méthodologique.....</b>	<b>265</b>

# Introduction

*E*t si on décidait de vivre plus simplement pour sauver la planète ? Il suffirait simplement de ne plus prendre l'avion, de manger vegan, de devenir zéro déchet, de pratiquer la pleine conscience, de travailler moins, d'abandonner la voiture pour le vélo, de fabriquer ses cosmétiques soi-même, d'avoir un jardin potager, de boycotter les supermarchés, de s'habiller avec des vêtements de seconde main et de modifier quelques autres habitudes quotidiennes... tout simplement.

Alors que la question soulevée en ouverture apparaît pour un nombre croissant d'individus comme une évidence, voire comme une obligation, la liste (non exhaustive) des comportements à adopter nous confronte à une partie des paradoxes de notre époque. D'un côté, la prise de conscience progressive de la nécessité d'agir maintenant, concrètement, face aux défis écologiques. De l'autre, l'incapacité à se projeter dans une transformation radicale des modes de vie sans entrer dans une multiplication de prescriptions normatives « alternatives » et reporter sur l'individu la responsabilité de ce changement social majeur.

La transformation des modes de vie devient une préoccupation centrale dans les sociétés industrielles contemporaines. Les nombreuses grèves pour le climat qui se sont succédé depuis 2018 attestent d'une diffusion des préoccupations environnementales au sein de la société. En quelques décennies à peine, les attitudes à l'égard des enjeux climatiques se sont transformées. En 1992, en marge du Sommet de Rio, plus de 1 700 scientifiques signaient une mise en garde à l'humanité sur les

dommages environnementaux<sup>1</sup>. Ce texte avait donné lieu à une vive controverse, amenant environ 4000 scientifiques à se rallier à « l'appel d'Heidelberg<sup>2</sup> », qui s'inquiétait de « l'émergence d'une idéologie irrationnelle qui s'oppose au progrès scientifique et industriel et nuit au développement économique et social<sup>3</sup>. » En 2017, un second texte de mise en garde face aux dommages environnementaux et aux risques d'extinction de l'humanité est signé par plus de 15 000 scientifiques<sup>4</sup>. Vingt-cinq ans plus tard, ce texte ne fait plus débat<sup>5</sup>. Ainsi, le constat de la nécessité de transformer nos modes de vie pour respecter les limites de l'environnement est aujourd'hui presque unanime, même si le chemin à suivre demeure incertain et soumis à controverse.

« *Et si on vivait plus simplement pour sauver la planète?* » : la question apparaît à présent comme un peu romantique, presque folklorique. C'est une interpellation qui laisse le choix et fait surgir des images un peu désuètes, d'une vie à la campagne entourée d'animaux et de nature sauvage. Au vu de la transformation des discours sur les enjeux environnementaux, elle pourrait être reformulée aujourd'hui en « *on va devoir vivre autrement, si on veut que l'humanité perdure* ». Celles et ceux qui s'y confrontent savent en effet que ce changement de mode de vie est loin d'être simple. La simplicité volontaire porte mal son nom lorsqu'il s'agit par exemple de se passer au quotidien de tout objet qui dépend du pétrole pour sa fabrication ou son acheminement. Plus avant, le consensus scientifique autour de l'état de l'écosystème a rendu le risque plus concret pour le grand public. Ce n'est plus la planète en tant que chose qu'il s'agit de sauver mais la vie de chacun, de nos enfants, de nos petits-enfants. Dans les discours autour

- 
1. H.W. KENDALL « World scientists' warning to humanity », *Union of Concerned Scientists*, 1992.
  2. COLLECTIF, « L'appel d'Heidelberg », 1992, disponible sur le site *Global chance* : <http://www.global-chance.org>, consulté le 19 mars 2019. Selon des révélations ultérieures, il semblerait que des acteurs industriels soient à l'origine de cet appel. Voir par exemple FOUART S., « L'appel d'Heidelberg, une initiative fumeuse », *Le Monde*, 16 juin 2012.
  3. COLLECTIF, « L'appel d'Heidelberg », *loc. cit.*
  4. W.J. RIPPLE, C. WOLF, T.M. NEWSOME, M. GALETTI, M. ALAMGIR, E. CRIST, M.I. MAHMOUD, et W.F. LAURANCE, « World scientists' warning to humanity: A second notice », *BioScience*, 2017, vol. 67, n° 12, p. 1026-1028.
  5. P. SERVIGNE, R. STEVENS, et G. CHAPELLE, *Une autre fin du monde est possible*, Paris, Éditions du Seuil, 2018.

de cette thématique, l'option ne concerne plus la transformation des modes de vie, mais la survie de l'humanité.

Ce glissement progressif du regard porté sur les enjeux climatiques témoigne du changement de régime de réalité en cours. Alors que l'économie définissait (et définit encore dans de nombreuses situations) les limites du possible et de l'impossible, c'est peu à peu l'écologie au sens large qui prend le relais dans l'imaginaire social historique contemporain<sup>6</sup>. À travers l'étude de mises en œuvre concrètes, cet ouvrage s'attache à saisir sociologiquement ce qui se joue, du point de vue de l'individu contemporain, dans ce changement social qui se tisse sous nos yeux. Se distancier des injonctions de consommation et de réussite sociale façonnées par l'imaginaire de la croissance économique infinie, pour explorer des pratiques alternatives basées notamment sur des principes écologiques, c'est alimenter, s'approprier et habiter, individuellement et collectivement, un nouvel imaginaire social. L'étude du processus de distanciation mis en œuvre par un nombre croissant d'individus permet d'éclairer, sous un angle nouveau, la façon dont les individus sont les produits et les producteurs de la société dans laquelle ils évoluent, la manière dont ils influencent et sont influencés par le changement social auquel ils participent.

Le pari conceptuel initial consiste à aborder la volonté d'un nombre croissant d'individus d'explorer des modes de vie alternatifs sous l'angle du processus de distanciation normative. Au-delà des pratiques individuelles, il s'agit de se pencher sur la tension inhérente au désir de prendre ses distances avec des normes qui participent à façonner l'individu contemporain et lui donnent accès à la possibilité même de se distancier. Tout comme les injonctions à consommer continuellement et à devenir toujours plus performant, changer de vie devient, en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, une injonction consensuelle<sup>7</sup>. Celles et ceux qui s'engagent dans un processus de distanciation se construisent donc une identité de l'entre-deux. Ils entendent se transformer et participer à transformer la société dans laquelle ils évoluent, sans rupture ni révolution, en demeurant inscrit dans cette société. Ils visent une forme d'autonomie et de cohérence individuelle, qui est rendue possible par le fonctionnement social qu'ils condamnent

---

6. D. MARTUCCELLI, *Les Sociétés et l'impossible. Les limites imaginaires de la réalité*, Paris, Éditions Armand Colin, 2014., p. 253 et 340.

7. M.-H. SOULET (dir.), *Changer de vie. Un problème social*, Fribourg, Academic press Fribourg, 2011, p. 13.

en partie. Ils alimentent par leurs actions et leurs discours une mouvance qui les conditionne également. Le processus exposé dans ce livre ne se limite donc pas à une poignée de marginaux mais fait écho, dans une plus ou moins grande mesure, au vécu de beaucoup d'individus contemporains. La distanciation ne se construit pas en marge, mais au cœur de la société actuelle.

Penser la distanciation, c'est faire le choix de ne pas s'inscrire dans une logique binaire. C'est considérer d'un côté que LE modèle normatif n'existe pas, que personne ne répond à toutes les injonctions sociales, que la personne Normale n'est qu'un idéal-type. C'est constater de l'autre côté que LE mode de vie alternatif n'existe pas non plus, qu'il ne s'agit pas simplement de vendre sa voiture et de devenir végétarien. Envisager la distanciation, permet ainsi de penser le mouvement plutôt que l'écart en tant que tel<sup>8</sup>.

En tant que concept sociologique, la distanciation a notamment été théorisée par Norbert Elias qui montre qu'elle doit nécessairement être pensée en lien avec l'engagement<sup>9</sup>. Pour le sociologue allemand, il s'agit de deux impulsions qui cohabitent en permanence, selon des équilibres changeants, dans l'expérience des individus. L'engagement correspond à une implication émotionnelle forte alimentée par des jugements hétéronomes. La distanciation s'apparente à une capacité de l'individu à contrôler ses rapports sociaux et ses affects et à développer des jugements de valeur autonomes. Si l'on suit cette conception de l'engagement et de la distanciation, alors l'exploration d'un mode de vie alternatif pourrait correspondre à un « glissement » de l'individu vers une plus forte distanciation. Il serait par là même amené à élaborer des jugements de valeur autonomes et à remettre en question les injonctions sociales auxquelles il est exposé. Néanmoins, l'engagement n'étant pas son contraire mais son confrère, il s'avère nécessaire d'envisager que la distanciation par rapport à un certain mode de vie va de pair avec une forme d'engagement dans d'autres types de rapport au monde, à soi et aux autres.

---

8. Dans ce sens, l'usage massif de l'expression « distanciation sociale » dans le contexte de la pandémie du COVID-19 nous apparaît peu approprié. Les mesures sanitaires mises en œuvre par la majeure partie des gouvernements concernés exigeaient le respect d'une distance physique, mais n'impliquaient nullement une action de la part des individus, comme le laisse entendre l'ajout du suffixe d'action, ni une nécessaire distance *sociale*.

9. N. ELIAS, *Engagement et distanciation*, Paris, Éditions Fayard, 1993.

La volonté d'explorer un mode de vie alternatif répond ainsi à une forme de distanciation que l'on peut qualifier de normative. La norme doit ici être entendue comme une définition de ce qui apparaît comme socialement acceptable dans un contexte donné<sup>10</sup>. La distanciation peut donc être qualifiée de normative car elle concerne principalement le rapport que l'individu entretient avec les injonctions sociales auxquelles il estime être soumis. Cette entrée implique de respecter l'idée selon laquelle la norme n'existe pas en dehors de la perception qu'en a l'individu et que ce qui importe, c'est de comprendre l'évolution de ce rapport à la norme.

Ce choix conceptuel implique aussi un défi méthodologique : comment saisir ce processus de distanciation sans le réduire à une pratique spécifique ni le diluer en estimant que plus ou moins n'importe qui l'incarne de temps à autre ? Nous avons choisi d'explorer ce phénomène dans trois terrains de recherche spécifiques et complémentaires. 1) Un écovillage situé en Ardèche, construit autour d'une école, qui réunit une vingtaine de logements accueillant une cinquantaine d'habitants, de tous âges et de diverses nationalités. 2) Des initiatives issues du mouvement Villes en Transition<sup>11</sup>, qui réunissent des citoyens autour de la volonté de se préparer à l'après-pétrole et d'augmenter la résilience des communautés locales, notamment à travers des jardins partagés, des pratiques de mobilité douce, la création de monnaies locales, une revalorisation des commerces de proximité, etc. 3) Des personnes qui ont choisi d'opérer un déclassement social volontaire, en renonçant à une situation professionnelle et financière aisée pour développer un mode de vie alternatif. Ces trois populations ont été rencontrées en parallèle, durant trois ans, en Suisse, en France et en Angleterre. Les recoupements qui se sont très vite révélés entre nos différents terrains et la concordance des vécus relatés par les personnes que nous avons rencontrées sont la preuve d'une expérience

---

10. Pour une discussion plus approfondie du concept de normes sociales, voir P. DEMEULENAERE, *Les Normes sociales. Entre accords et désaccords*, Paris, Presses universitaires de France, 2003.

11. Le mouvement a plusieurs noms en français, il est aussi appelé « mouvement de la Transition » ou « mouvement des initiatives de Transition ». En anglais, il a été popularisé sous l'appellation *Transition Town movement* mais s'étend aujourd'hui aussi dans des territoires moins urbains et s'est renommé *Transition network*. Voir notamment : <https://transitionnetwork.org>, consulté le 12 avril 2019. Afin de rendre notre propos le plus clair possible, nous utiliserons l'expression « mouvement Villes en Transition » tout au long de cet ouvrage.

commune. Cet ouvrage ne se propose donc pas d'éclairer tour à tour ces trois terrains de recherche mais le processus de distanciation normative vécu par ces individus, en tant que phénomène social contemporain.

En quoi consiste, alors, ce processus de distanciation normative? À travers la transformation de son mode de vie, l'individu transforme son rapport au monde. Si la distanciation s'opère dans un premier temps par rapport à certaines normes sociales (liées par exemple à l'alimentation, la mobilité ou la consommation en général) c'est peu à peu l'entier des liens entre l'individu et son environnement qui se trouvent modifiés. Il transforme en effet le rapport qu'il entretient avec les autres, avec les choses, avec l'intangible et *a fortiori* avec lui-même.

La transformation du rapport aux autres se traduit non seulement par une modification progressive du réseau social de l'individu, mais aussi et surtout par un positionnement politique et relationnel spécifique. Il s'agit de s'engager activement pour participer à changer la société, sans emprunter les voies politiques historiques. Pratiquement, il s'agit de s'intégrer dans des collectifs, de se relier à d'autres, tout en conservant une forte individualité et en alimentant sa propre singularité. La transformation implique également une modification du rapport aux choses qui se traduit par exemple par une réappropriation du travail et un détachement à l'égard des possessions matérielles. L'individu s'investit au quotidien pour mettre du sens dans ce qu'il fait, qu'il s'agisse de son emploi ou de réalisations concrètes (qui vont de construire sa maison à réaliser son propre déodorant), tout en affirmant le fait de ne pas se définir à travers ce qu'il possède. Cette transformation du rapport au monde s'étend bien au-delà du tangible et affecte l'imaginaire de chacun ainsi que, dans de nombreux cas, sa conception spirituelle. S'engager au quotidien pour participer à changer le devenir de la société, c'est imaginer d'autres avenir possibles que celui qui se dessine dans la continuité du présent. C'est aussi, bien souvent, croire en quelque chose qui se vit au-delà du tangible mais qui, contrairement à la plupart des conceptions religieuses traditionnelles, ne surpasse ni ne domine l'individu. Enfin, c'est dans le rapport que l'individu entretient avec lui-même, avec sa propre identité, que se révèle le processus de distanciation. Il s'agit de se positionner en tant qu'auteur de sa trajectoire, en tant que créateur de sens et en tant qu'acteur à part entière. Les personnes engagées dans un processus de distanciation développent ainsi une forme d'agir spécifique qui implique la construction permanente et parallèle du sens, des buts, des ressources et des formes de légitimation de

leurs actions. C'est donc une transformation globale des différentes dimensions constitutives de l'individu qui s'opère au cours du processus de distanciation. Au-delà de l'évolution de son mode de vie au quotidien, c'est surtout sa façon de s'inscrire dans le monde, concrètement et subjectivement, qui se trouve modifiée.

L'analyse du processus de distanciation en tant que transformation du rapport au monde permet également de mettre en lumière l'émergence d'un paradigme de transition. Loin d'invalider la pertinence d'envisager ce phénomène sous l'angle de la distanciation, le paradigme de transition se présente comme la résultante du processus. Peu à peu en effet, l'expérience des individus s'alimente moins de la volonté de se distancier de certaines injonctions sociales, que d'une conception émergente d'un avenir alternatif à construire. L'individu s'inscrit progressivement dans une perspective de transformation permanente, dont l'enjeu n'est plus de vivre autrement (qu'un modèle existant), mais d'aller vers (un modèle à créer). Par sa nature et ses caractéristiques, le processus apparaît ainsi comme une quête continue, à l'échelle individuelle comme à l'échelle sociale. Considérant la complexité et l'interdépendance du développement de la société et des écosystèmes, chacun prend conscience que la finalité ne peut être connue d'avance et que son implication n'a de sens que dans l'orientation qu'il donne à sa propre trajectoire. Poursuivant alors, dans le présent, des objectifs tels que l'autonomie et la cohérence, l'individu entend peser sur l'avenir tout en acceptant la contingence du chemin qu'il entreprend.

C'est donc sur ce chemin qu'est ici convié le lecteur. Ce livre s'articule autour de deux grandes parties. *La première* se focalise sur les caractéristiques et composantes du processus de distanciation vécu par les individus engagés dans l'exploration de modes de vie alternatifs. À partir des expériences singulières des personnes rencontrées, nous explicitons tout d'abord les transformations identitaires qui alimentent l'exploration d'un mode de vie alternatif. Nous détaillons ensuite le processus dans sa mise en œuvre effective, ses différentes phases et étapes ainsi que la dynamique qui le soutient. Loin d'être complètement marginal, ce phénomène s'inscrit au cœur des enjeux actuels de société. Ainsi, la première partie se termine sur la mise en lumière d'une forme de marginalité intégrée, qui combine des logiques de rejet ou de distanciation avec des logiques d'adhésion ou d'engagement et engendre de nombreux paradoxes auxquels les individus doivent faire face. *La seconde* partie se propose d'envisager l'exploration

de modes de vie alternatifs comme un phénomène social contemporain. Après avoir analysé le rôle des collectifs dans la diffusion de ce phénomène, nous nous arrêtons sur son impact pour l'individu en tant qu'acteur social. Enfin, nous proposons une prise de recul pour envisager le changement social qui se trame sous nos yeux. Le processus de distanciation, s'il ne s'arrête jamais vraiment, mène à une transformation individuelle et collective de la manière de s'inscrire dans le monde. Au-delà de la modification des pratiques, la démarche dans laquelle s'engagent celles et ceux qui entendent transformer leur mode de vie témoigne de l'émergence d'un paradigme de transition. C'est dès lors sur l'explicitation de ce concept et de ce qu'il peut apporter dans la compréhension de l'évolution actuelle de la société que se termine cet ouvrage.

PARTIE I

**SE DISTANCIER  
D'UN MODE DE VIE  
CONVENTIONNEL**



## CHAPITRE 1

# Entre continuité et rupture identitaire

**E**xplorer un mode de vie alternatif consiste a priori en une transformation principalement organisationnelle, liée à l'alimentation, les achats, la mobilité, l'occupation professionnelle, *etc.* Néanmoins, cette transformation n'est pas simplement le fruit d'une réorganisation formelle du quotidien. Elle s'inscrit dans certaines trajectoires de vie spécifiques et implique un travail subjectif de l'individu quant au sens qu'il donne à sa propre trajectoire. S'engager dans un processus de distanciation normative apparaît en effet comme une transformation identitaire profonde pour les individus. Loin de pouvoir être saisie comme le passage d'un état de stabilité identitaire à un autre, cette transformation correspond davantage à une reconfiguration constante de l'identité. Il convient donc de s'arrêter sur les trajectoires des individus et de mettre en lumière la façon dont s'opère cette reconfiguration identitaire. Celle-ci combine en effet des formes de rupture et de continuité qu'il s'agit d'exposer dans ce premier chapitre.

Pour ce faire, nous proposons tout d'abord de porter une attention spécifique aux récurrences identifiables dans les trajectoires des individus. Même si lors de nos recherches sur cette thématique nous avons été confrontée à une très grande hétérogénéité des trajectoires de vie, ces dernières ne sont pas complètement aléatoires. Dit simplement, cela n'arrive pas à n'importe qui, à n'importe quel moment de sa vie. Une fois ces déterminants du processus de distanciation normative identifiés, nous explorons une des étapes clés de l'entrée dans le processus. La majorité

des individus passe en effet par des formes de détachements matériels et sociaux. En se séparant d'une partie de leurs possessions et en se désengageant de certaines relations, les personnes semblent se défaire d'une identité sociale qu'elles ne souhaitent plus endosser et créer ainsi un espace symbolique et identitaire pour explorer d'autres modes de vie. Nous expliquons par la suite comment l'entrée dans le processus de distanciation peut être considérée comme une transition statutaire ou plutôt une combinaison de transitions statutaires. Celle-ci se caractérise notamment par la production d'une forme d'irréversibilité biographique nécessaire à la conscience du changement par l'individu lui-même. Enfin, pour clore ce premier chapitre, nous exposons la reconstruction narrative qui s'opère dans ce processus. En revenant sur la métaphore du voyage du héros de Joseph Campbell<sup>1</sup>, il s'agit de mettre en lumière la manière dont les personnes impliquées donnent du sens et de la cohérence à leur propre trajectoire identitaire.

### 1.1. DES TRAJECTOIRES HÉTÉROGÈNES, MAIS PAS ALÉATOIRES

Loin d'être linéaire et défini par des étapes obligées, le processus de distanciation peut être mis en œuvre de manière très différente selon les individus. Alors que certains le vivent comme une bifurcation radicale dans leur trajectoire de vie, pour d'autres, il s'inscrit dans une forme de continuité identitaire. De même, alors que certains individus transforment progressivement leur mode de vie, au gré des rencontres et des opportunités, d'autres effectuent un changement de vie complet en quelques mois à peine. Au-delà de toutes les spécificités individuelles dans la façon de mettre en œuvre et d'interpréter l'exploration d'un mode de vie alternatif, l'examen plus approfondi du vécu des personnes engagées dans cette transformation permet de mettre en lumière certaines caractéristiques transversales à la plupart des trajectoires. Malgré le sentiment de singularité qui caractérise le vécu de chacun, il est en effet possible d'identifier des récurrences non seulement dans l'origine sociale des individus, mais aussi dans les étapes de vie qui apparaissent comme plus ou moins propices à une transformation du mode de vie. Ainsi, si la distanciation normative n'est pas un phénomène prédictible en fonction des caractéristiques individuelles des personnes, il apparaît que l'engagement dans un tel processus n'est pas complètement fortuit.

---

1. J. CAMPBELL, *Le Héros aux mille et un visages*, Paris, Éditions Oxus, 2010.

## Un certain capital scolaire et cognitif

Alors que le journaliste français Pierre-Antoine Delhommais affirmait en 2006 que la décroissance était une « lubie de gosses de riches parfaitement égoïstes<sup>2</sup> », les données recueillies dans le cadre de cette enquête montrent que les individus qui s'engagent dans l'exploration de modes de vie alternatifs ne sont pas issus de familles fortement dotées en capital économique. Leurs parents étaient parfois garagiste ou ouvrier, parfois chef d'entreprise. Aucun cependant ne disposait d'un capital financier hérité.

Les trajectoires socio-économiques des individus rencontrés reflètent certaines transformations sociétales du XX<sup>e</sup> siècle, notamment l'ouverture des filières fortement valorisées à des personnes d'origine modeste. Ainsi, Hélène<sup>3</sup>, fille de garagiste née au début des années 1960, est devenue médecin et a ainsi connu une forte ascension sociale par rapport à ses parents. Fernand, né à la fin des années 1920, aurait souhaité devenir paysan, comme son grand-père, mais a été contraint de reprendre la petite entreprise familiale. « *Quand je leur ai parlé de mon envie de travailler la terre, ils l'ont presque pris comme un blasphème* ». Boris, né dans les années 1980, issu d'une famille de la classe moyenne aurait pu faire des études supérieures, mais a choisi de faire un apprentissage d'électricien, puis de se former à nouveau pour devenir maraîcher. « *Ma mère m'a toujours soutenu, elle m'a toujours dit que je pouvais faire ce que je voulais* ». On peut donc identifier dans ces trois exemples des trajectoires très diverses qui dépendent fortement de l'âge de la personne. Si dans la première moitié du siècle l'ascension sociale et économique était fortement encouragée par les parents, les personnes nées vers la fin du XX<sup>e</sup> siècle ont pour la plupart été éduquées davantage dans une perspective d'épanouissement et de liberté personnels, les menant à des choix professionnels *a priori* moins contraints<sup>4</sup>. Ainsi, les niveaux socio-économiques des individus

- 
2. P-A. DELHOMMAIS, « L'obscur lubie des objecteurs de croissance », *Le Monde*, 29 juillet 2006.
  3. Les exemples mobilisés dans les prochains chapitres sont tous issus des entretiens et des observations ethnographiques réalisés dans le cadre de cette recherche. Afin de garantir l'anonymat des personnes rencontrées, tous les noms ont été modifiés.
  4. Les études récentes montrent que l'influence du milieu demeure prégnante dans les choix professionnels même si les préférences parentales ne sont plus, dans la majeure partie des cas, verbalisées comme des injonctions. Voir notamment : L. LIECHTI, *L'Influence des parents sur le processus d'orientation professionnelle* :

rencontrés sont très variés et ne peuvent être saisis globalement sans tenir compte de la période historique dans laquelle ils ont effectué leurs choix professionnels.

Plus avant, entre le niveau socio-économique acquis par la formation et la position réelle de l'individu il existe souvent une grande différence, qui se creuse d'autant plus au cours du processus de distanciation. Ainsi, Hélène, malgré son diplôme de médecin, vit aujourd'hui avec des moyens financiers restreints, car elle a choisi de se former en médecine anthroposophique et ne pratique plus la médecine conventionnelle. Juan, quant à lui, également détenteur d'un doctorat, mais en biologie, a quitté un poste de rédacteur dans une revue pour devenir chercheur indépendant et a dû être soutenu financièrement pendant plusieurs années par ses parents et par sa femme. Ce constat rejoint notamment les travaux de Sophie Dubuisson-Quellier sur la consommation critique qui souligne qu'une des caractéristiques récurrentes des personnes engagées dans ce type de démarche est qu'elles disposent de « niveaux de vie et de salaire inférieurs aux individus de leur classe de diplôme<sup>5</sup> ». Cela s'explique notamment par le choix de travailler à temps partiel et/ou dans des activités moins rémunérées que ce à quoi leur formation leur donnerait *a priori* accès.

Cependant, dans certains cas, c'est grâce au capital économique de son entourage direct que la personne estime avoir pu mettre en œuvre un mode de vie alternatif, comme Juan qui a obtenu un soutien financier de ses parents et de sa femme. Dans l'écovillage étudié dans le cadre de cette recherche, ce phénomène est particulièrement marqué, car les frais de scolarité des enfants dans l'école alternative et l'accès à un logement au sein du Hameau obligent à disposer d'un certain niveau économique<sup>6</sup>. Ainsi, plusieurs familles ont fait le choix de s'y installer tout en s'assurant un revenu suffisant grâce à l'emploi conventionnel qu'occupe l'un des

---

*approche pluridisciplinaire*, Neuchâtel, Institut de recherche et de documentation pédagogique, 2012.

5. S. DUBUISSON-QUELLIER, « Cible ou ressource : les ambiguïtés de la mobilisation des consommateurs dans la contestation contre l'ordre marchand », *Sociologie et sociétés*, 2009, vol. 41, n° 2, p. 201.
6. Les frais de scolarité sont d'environ 3000 euros par an par enfant pour une prise en charge journalière. Les logements sont attribués à la suite du versement d'un prêt à la coopérative (entre 80 000 et 160 000 euros selon la taille du logement), puis les charges mensuelles sont de 300 à 650 euros. Nous reviendrons sur ce point au chapitre 4.

deux conjoints. C'est le cas par exemple de Louis qui a emménagé à l'écovillage avec sa femme et leurs trois enfants et qui travaille pour l'un des plus grands groupes industriels mondiaux dans le domaine de la chimie. Cet emploi l'oblige à de nombreux déplacements et à un rythme de vie très différent de celui de sa femme et ses enfants. « *C'est vraiment pas cohérent par rapport à mon éthique personnelle, de bosser pour eux, mais on n'a pas vraiment le choix si on veut offrir ça à nos enfants* ». Bien que ces exemples semblent témoigner d'une certaine aisance économique de notre population de recherche, ils ne reflètent la réalité que d'une partie des personnes rencontrées. La plupart ne disposent pas de ressources financières qui viendraient compenser leur choix de vivre plus simplement. À l'écovillage<sup>7</sup> comme dans les autres terrains de recherche, de nombreuses personnes vivent avec très peu de revenus, utilisent les systèmes de troc, cultivent une partie de leur alimentation, *etc.* Ainsi, il convient de se pencher plus en détail sur les caractéristiques spécifiques des individus pour saisir ce qui, en dehors du capital économique, peut expliquer que certains s'engagent dans le processus alors que d'autres ne le feront sans doute jamais.

Comme l'ont déjà remarqué plusieurs études portant sur les modes de vie alternatifs, les personnes qui s'y engagent se distinguent souvent par un certain capital scolaire<sup>8</sup>. Les récits recueillis dans le cadre de cette recherche rejoignent ce constat qu'il faut néanmoins nuancer<sup>9</sup>. Si la moyenne du niveau d'études est sans doute un peu plus élevée que dans

- 
7. Dans cet écovillage, plusieurs personnes vivent dans des habitats provisoires (cabanes, yourtes, caravanes, *etc.*) et participent ainsi au collectif sans avoir versé de prêt à la coopérative.
  8. Voir notamment E. DE BOUVER, *L'Existentiel est politique. Enquête sur le renouveau du militantisme : le cas des simplicitaires et des coaches alternatifs*, Thèse de doctorat, Université de Louvain, 2015, p. 261 ; S. de MUYNCK, « Initiatives de transition. Les limites du mouvement », *Barricade*, 2011, p. 1-12 ; S. DUBUISSON-QUELLIER, « Cible ou ressource : les ambiguïtés de la mobilisation des consommateurs dans la contestation contre l'ordre marchand », *loc. cit.*, p. 201 ; É. DUPIN, *Les Défricheurs. Voyage dans la France qui innove vraiment*, Paris, Éditions La Découverte, 2016, p. 59.
  9. Nous avons fait le choix de ne pas chiffrer ces constats car le niveau d'études n'a pas été demandé de façon systématique. Néanmoins cette information apparaît dans la plupart des entretiens directement (diplôme obtenu) ou indirectement (poste de travail occupé). Au vu du nombre d'entretiens effectués et des différences nationales entre les systèmes éducatifs, un traitement quantitatif n'aurait pas été pertinent.

la population globale des pays respectifs, il y a là aussi une grande disparité entre les individus. Alors que quelques-uns ont des doctorats universitaires, d'autres n'ont aucun diplôme supérieur. Plus avant, les différences entre les systèmes éducatifs des pays obligent à une seconde nuance. En Suisse, plus de 65 % des jeunes suivent une formation professionnelle à la fin de leur scolarité obligatoire<sup>10</sup>. Une partie des filières professionnelles sont valorisées et permettent d'accéder à des formations tertiaires et à des postes à responsabilité. Ainsi, dans les données recueillies en Suisse, la majorité des individus n'ont pas fréquenté l'université, mais cela traduit davantage l'organisation du système de formation qu'une réelle différence de la population concernée entre les pays. Au-delà du niveau scolaire, il semble donc nécessaire de se pencher sur d'autres caractéristiques pour saisir les spécificités de cette population.

Plus que le niveau d'études, ce qui apparaît comme significatif est le niveau de connaissances. En effet, quel que soit le diplôme obtenu, beaucoup d'entre ces personnes mobilisent des connaissances théoriques sur les OGM, sur le climat, sur l'efficacité énergétique, *etc.* Lors d'une discussion collective en marge d'un événement Villes en Transition, Théo explicite ce qui lui semble être un savoir partagé. « *Je suppose que vous avez entendu parler du club de Rome, tout a été posé scientifiquement, en 1973 "Limits of growth", les scientifiques ont établi un rapport très complet sur l'état de la planète, le rapport a été actualisé en 1992 "Beyond the limits", on avait déjà dépassé les limites. Les études les plus poussées montrent que c'est en 1987 que l'on a passé les limites de la planète. En 2004, ils ont réactualisé le rapport, [...] [il] a été traduit en 2012 en français, il détaille 10 scénarios pour limiter les dégâts* ». La récurrence de ce type de propos traduit non pas directement un capital scolaire important, mais plutôt des capacités à s'informer et à accumuler des connaissances sur un sujet spécifique. Nous rejoignons ainsi les analyses d'Emeline de Bouver, qui constate que les personnes qui tentent d'aller vers plus de simplicité « disposent généralement [...] [de] ressources cognitives d'information, de généralisation<sup>11</sup> ». Ces ressources cognitives sont à mettre en lien avec l'inscription dans certains réseaux et

---

10. Les derniers chiffres disponibles datent de 2016 et annoncent 68,3 % de jeunes se dirigeant vers la formation professionnelle, 6 % vers une école de culture générale et 25,7 % vers une maturité gymnasiale (baccalauréat). Cf. OFFICE FÉDÉRAL DE LA STATISTIQUE (OFS), « Choix de formation au degré secondaire II », [www.bfs.admin.ch/](http://www.bfs.admin.ch/), consulté le 13 avril 2018.

11. E. DE BOUVER, *op. cit.*, p. 260.

des expériences de socialisation diverses. Juan par exemple estime que « plus que mon parcours académique, c'est mon "université du soir", notamment tout ce qu'on faisait avec le mouvement anarchiste, qui m'a tout appris ». Plus avant, la plupart des individus participent régulièrement à des formations diverses, des stages de développement personnel ou autre, dans lesquels ils acquièrent et développent des connaissances variées. Ainsi, il apparaît que les personnes qui s'engagent dans l'exploration de modes de vie alternatifs ne se distinguent pas spécifiquement par un capital économique important. Elles combinent néanmoins pour la plupart un niveau scolaire globalement un peu plus élevé que la moyenne et des ressources importantes au niveau de leur capacité à s'informer et à acquérir des connaissances.

Toutefois, il s'agit de ne pas conclure trop hâtivement que le processus de distanciation n'est accessible qu'à certaines classes sociales favorisées. L'explication mérite en effet d'être complexifiée pour considérer non seulement les conditions d'accès, mais aussi les usages de la consommation et les moyens de sensibilisation mobilisés dans l'espace public. En effet, le fait que les individus pris dans des logiques de précarité extrême semblent moins enclins à remettre en question les injonctions de consommation, peut sans doute s'expliquer principalement par deux éléments. Premièrement, la possession de certains biens de consommation permet de se sentir valorisé et reconnu<sup>12</sup>. Ainsi, posséder une belle voiture semble avoir parfois une très grande importance pour les personnes dont la situation socio-économique est précaire<sup>13</sup>. La possibilité de se distancier des injonctions de consommation dépend donc aussi d'un sentiment de valorisation et de reconnaissance acquis dans d'autres sphères que celle de la consommation. Deuxièmement, il faut également considérer que la sensibilisation aux questions écologiques passe par des messages qui ne sont pas neutres socialement. Comme l'a montré Jean-Baptiste Comby,

---

12. R. ROCHEFORT, *La Société des consommateurs*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1995.

13. Lors d'une recherche réalisée récemment, nous avons pu constater que les professionnels en charge du désendettement des particuliers faisaient attention de ne pas mentionner aux personnes endettées la possibilité de se séparer de leur voiture, avant d'avoir instauré avec elles une relation de confiance. Les professionnels rencontrés nous ont confirmé que pour beaucoup de leurs bénéficiaires la voiture, souvent excessivement chère par rapport à leur situation financière, était investie comme un objet de valorisation et de reconnaissance sociale. STROUDE A., *Projet pilote de prévention secondaire. Repérage précoce par les employeurs de situations à risque de surendettement. Rapport final*, Fribourg, 2017.

on assiste actuellement à la prolifération de prescriptions normatives autour de la question climatique. Or ces « messages normatifs s'appuient sur une grammaire de la pédagogie qui entre davantage en résonance avec l'éthos des classes sociales favorisées qu'avec celui des classes populaires<sup>14</sup> ». Ainsi, les individus disposant d'un certain capital social sont davantage exposés et sensibilisés aux questions environnementales, ce qui rend l'exploration de modes de vie répondant à certaines valeurs de limitation et de prise en compte des enjeux écologiques plus probable. Dit autrement, leur capital scolaire et cognitif explique en partie le fait qu'ils aient accès à ce processus de distanciation, mais aussi, ce capital les désigne comme des cibles privilégiées des messages écologiques.

### Des moments clés dans la trajectoire de vie

Certains moments dans les trajectoires sont plus propices aux transformations du mode de vie. Dans les faits, ce sont toutes les périodes de transitions personnelles qui semblent pouvoir faciliter l'engagement dans un processus de distanciation. Il apparaît en premier lieu que les différentes étapes de vie en impliquant *de facto* des transformations du quotidien influencent l'adoption de pratiques alternatives.

Ainsi, l'accession à l'âge adulte est parfois le moment d'une remise en question globale du mode de vie familiale et d'affirmation d'une volonté de vivre autrement. C'est le cas par exemple de Janine, étudiante d'une vingtaine d'années qui, à partir d'une prise de conscience de la souffrance animale, a complètement modifié son mode de vie pour devenir végétarienne. Elle a d'abord exclu tout produit d'origine animale de son alimentation, mais également le cuir, la laine et tous les produits cosmétiques testés sur des animaux. Sensibilisée à la question écologique par différentes activités associatives, elle questionne à présent aussi la mobilité et la consommation en général. C'est également le cas d'Henri qui a une trentaine d'années et a grandi « dans un milieu très fermé, très catholique ». Après une licence en anthropologie, il part voyager pendant deux ans puis fait du *woofing*<sup>15</sup>

14. J.-B. COMBY, *La Question climatique. Genèse et dépolitisation d'un problème public*, Paris, Éditions Raisons d'agir, 2015, p. 16.

15. Le *woofing* est un mouvement répandu dans de nombreux pays qui permet à des individus d'être accueillis dans des fermes écologiques, en étant nourris et logés en échange d'heures de travail bénévole. Voir par exemple le site de la Fédération internationale, FEDERATION OF WWOOF ORGANISATIONS : <http://wwwoof.net/>, consulté le 24 janvier 2018.

dans des fermes un peu partout dans le monde pendant 5 ans. Il y a 3 ans, il finit par s'installer à l'écovillage où il a été *woofer* pendant plusieurs mois et est aujourd'hui l'un des porteurs du projet de maraîchage. Delphine, impliquée dans un groupe Villes en Transition de la région lyonnaise a une trajectoire semblable. Fille d'agriculteur « *conventionnel, il met du round up un peu partout* », elle étudie d'abord les sciences politiques puis choisit de devenir cuisinière-jardinière indépendante, de n'utiliser que du « *bio, local, de saison* ».

À l'autre extrême de la trajectoire professionnelle, la retraite est aussi souvent l'occasion de s'extraire d'un mode de vie « normal » pour explorer des pratiques qui semblaient jusque-là difficiles à mettre en œuvre. Cristina, en écoutant une émission de radio il y a une dizaine d'années, prend conscience « *que la civilisation va dans le mur. Et puis je me suis dit "faut changer de vie", mais je n'étais pas si prête que ça puisque j'ai quand même attendu la retraite pour quitter Paris* ». Karl quant à lui entend parler par hasard d'un projet d'écovillage au moment où il prend sa retraite après avoir été commercial dans l'industrie. Il s'est dit que c'était un signe, que ça lui permettrait « *de ne pas vieillir idiot, de ne pas prendre une retraite toute conne parce que j'avais plus qu'à m'inscrire dans une maison de retraite bien carrée, tout ce que je déteste* ».

De même, il semble que le fait de devenir parents implique également un changement de vie et une remise en question des normes auxquelles les individus adhèrent. Brigitte par exemple a une trajectoire intéressante sur ce point. Fille d'une des figures de proue de l'agroécologie, elle étudie l'audiovisuel dans une grande ville et passe chaque été dans la ferme familiale où sa mère accueille des enfants pour des séjours à la ferme. « *Quand je suis tombée enceinte, c'était évident qu'il n'était pas question que mon enfant suive le chemin de l'éducation conventionnelle, c'était exclu que je lui fasse vivre ça, même si moi j'en n'ai pas vraiment souffert. Donc au moment où je suis devenue maman, j'ai repris la ferme de mes parents avec l'idée d'en faire une école alternative* ». Alors même que, vu ses origines familiales, sa trajectoire n'est pas marquée par une transformation radicale du mode de vie, c'est au moment de devenir mère qu'elle met en œuvre, concrètement, des choix de vie alternatifs.

Ces exemples montrent que les périodes de transition vers et hors du monde professionnel ou l'accueil d'un enfant sont propices à un questionnement sur le mode de vie adopté, mais aussi l'occasion de mettre en œuvre des aspirations latentes. Ces périodes induisent en effet des

changements obligés. L'entrée dans l'âge adulte correspond souvent à la décohabitation familiale, à des choix professionnels, à la prise d'indépendance financière, à la mise en couple, *etc.* Même si ces différents seuils tendent à s'autonomiser, à devenir moins évidents et plus réversibles<sup>16</sup>, ils constituent des opportunités d'affirmation de choix de vie pour les jeunes. En outre, cette occasion n'est pas seulement concrète, elle est aussi subjective. Devenir adulte, c'est faire ses propres choix, revendiquer son autonomie, affirmer son identité personnelle, *etc.* Le passage à l'âge adulte est donc également propice au changement de mode de vie car il correspond à un moment d'affirmation identitaire. Le départ à la retraite, qui n'est plus nécessairement synonyme de vieillesse et de désengagement, apparaît également comme une période propice aux changements de vie. Souvent encore en bonne santé, disposant de temps et ayant envie de s'investir dans toutes sortes de projets<sup>17</sup>, une partie des personnes atteignant la retraite décident de profiter de cette étape pour explorer un mode de vie plus alternatif que celui qu'ils ont adopté durant leur activité professionnelle. L'argument principal est souvent le temps qu'ils ont à disposition et qui leur manquait auparavant. Néanmoins, ce ne sont pas seulement les conditions objectives, mais aussi subjectives qui expliquent que la retraite puisse être un moment opportun. En cessant son activité professionnelle, la personne perd dans la plupart des cas la possibilité de se définir, en tant qu'individu, à travers son travail. Il s'agit ainsi d'une autre période opportune pour réorienter ses choix de vie quotidiens et se redéfinir identitairement. La parentalité oblige elle aussi à un changement de vie pour la plupart des individus. Comme le souligne Aude d'Andria dans son étude sur les mampreneurs<sup>18</sup>, la parentalité contraint « à des réorganisations tout autant matérielles (et notamment dans la sphère privée) qu'immatérielles (le rapport au temps, à soi, aux autres...) »<sup>19</sup>. Ainsi, ces différentes transformations peuvent être l'occasion d'entreprendre une

---

16. Voir notamment C. VAN DE VELDE, *Devenir adulte. Sociologie comparée de la jeunesse en Europe*, Paris, Presses universitaires de France, 2008.

17. Voir notamment M. LEGRAND (dir.), *La Retraite : une révolution silencieuse*, Paris, Éditions Érès, 2001.

18. *Mompreneurs* ou *mumpreneurs* en anglais. Ce néologisme désigne les femmes qui deviennent entrepreneur au cours de leur grossesse ou dans les premières années de leur enfant. Voir notamment A. D'ANDRIA, « Un éclairage sur le processus entrepreneurial des mampreneurs. Étude exploratoire de leur dynamique effectuale », *Revue de l'Entrepreneuriat*, 2014, vol. 13, n° 1, p. 11-33.

19. *Ibid.*, p. 17.

modification globale du mode de vie pour développer une activité indépendante et/ou pour explorer des alternatives au modèle conventionnel de consommation et de réussite sociale.

Au-delà de ces périodes de transition obligée dans la trajectoire de vie, les récits recueillis montrent également que certains événements, qui peuvent survenir à n'importe quel moment de la vie, participent à créer des conditions de possibilité ou de probabilité d'une transformation du mode de vie. On peut regrouper ces événements en trois grandes catégories : la première concernant la vie conjugale et regroupant les mises en couple et les séparations ; la deuxième décrivant les problèmes de santé ; la troisième se focalisant sur ce qui pourrait s'apparenter à des burn-out.

Comme les grandes étapes de transition mentionnées ci-dessus, la mise en couple et surtout la séparation constituent des moments charnières qui peuvent dans certains cas engendrer une transformation radicale du mode de vie. L'histoire de Chantal est dans ce sens intéressante. Mère de 4 enfants, épouse et femme au foyer, elle vit dans une villa en campagne, cultive un jardin, soigne ses enfants à l'homéopathie. *« La vie a fait que, après moult difficultés assez profondes, j'ai décidé de quitter, après 26 ans de mariage, 30 ans de vie commune, ce qui était ma vie avant. [...] Ce divorce a complètement changé ma vie »*. Elle réintègre le monde du travail et amorce en parallèle une transformation de son mode de vie. Aujourd'hui, elle travaille chez un maraîcher bio, essaie de vivre le plus simplement possible, ne part plus en vacances, vit dans un petit appartement et évite les supermarchés. *« J'ai toujours eu ça en moi, mais là je peux vraiment aller au bout des choses »*. Là encore, la séparation semble ouvrir la porte à une aspiration latente, le changement contraint de lieu et de rythme de vie déclenche la transformation effective. Pour Kevin, le processus est similaire. *« Avant j'étais dans une vie avec 3 enfants, une voiture, on partait en vacances, on avait des chats, j'étais fonctionnaire. Ça n'était vraiment pas le rêve de mes 20 ans. [...] Quand on a divorcé, je me suis rendu compte que j'étais à côté de mes pompes et que j'étais dans une vie qui ne me correspondait pas, aussi bien au niveau personnel que professionnel et même relationnel. Ça m'a permis de poser des jalons, de me demander : Qui je suis ? Qu'est-ce que je veux ? Comment je veux mener ma barque ? »*. Là aussi c'est la séparation qui permet le changement, elle crée les conditions de possibilité de l'exploration d'un autre mode de vie. Comme le souligne Catherine Negroni pour les

bifurcations professionnelles, « le divorce constitue une armature, un espace sur lequel peut s'accrocher l'évènement déclencheur et faire sens<sup>20</sup> ».

En dehors des évènements conjugaux, la santé semble jouer un rôle dans beaucoup de trajectoires. Tomber malade oblige à s'arrêter et parfois à un changement de mode de vie. C'est notamment le cas de Janine qui se découvre intolérante au lactose, de Gilles pour qui le diagnostic d'une tumeur déclenche un changement radical ou de Daniel dont le corps « *dit stop* » en développant simultanément des problèmes de rate, de pancréas, de foie et des reins. La maladie les amène à questionner globalement leur mode de vie, leur alimentation, leur fait expérimenter des médecines alternatives, rencontrer d'autres personnes, se familiariser avec d'autres conceptions et d'autres modes de vie. L'exemple de Saint François d'Assise, mobilisé souvent comme une des figures de la simplicité volontaire<sup>21</sup>, est ici parlant. C'est aussi, semble-t-il, par la maladie que commence sa conversion. Comme le relève Pierre Brunette, la maladie impose un « ébranlement du corps » et l'oblige à « relativiser son personnage social<sup>22</sup> ». Parfois la maladie est là depuis longtemps et c'est la stagnation dans celle-ci qui amène au changement. Doris avait un cancer généralisé depuis plusieurs années, à bout de solutions, son médecin lui propose d'arrêter toutes les chimiothérapies et d'être proactive, de changer sa nourriture. Elle a ouvert les armoires de sa cuisine, a tout vidé et n'a racheté que de la nourriture vivante<sup>23</sup>. Ça a été la fin des centres commerciaux, la découverte des magasins bio. Ce changement d'alimentation sera la première étape d'un changement de vie radical pour elle et sa famille. Iris, quant à elle, tombe malade à 24 ans et subit plus de dix ans de traitements hormonaux, perd sa voix à cause des effets secondaires, est opérée plusieurs fois. Un jour, elle décide d'arrêter les médicaments et d'aller voir une homéopathe. « *C'est le moment où je suis passée de l'état de victime, de personne*

20. C. NEGRONI, « La reconversion professionnelle volontaire : d'une professionnelle à une bifurcation biographique », *Cahiers internationaux de sociologie*, 2005, vol. 2, n° 119, p. 320.

21. A. ADRIAENS, *Un Millénaire de simplicité volontaire en Occident*, Bruxelles, Éditions Couleur livres, 2016.

22. P. BRUNETTE, *François d'Assise et ses conversions*, Paris, Les Éditions Franciscaines, 1993, p. 24.

23. L'expression « nourriture vivante » désigne une tendance alimentaire actuelle qui vise à revenir à des produits crus de source végétale et d'origine biologique. Voir notamment : ALIMENTATION VIVANTE, <https://www.alimentationvivante.com/>, consulté le 10 mai 2018.

*dans la trace qui suit sans rien dire l'avis des médecins, à me confronter à mon miroir et assumer mes responsabilités. Au début, c'était des petits changements, la nourriture, et puis petit à petit j'ai changé de traitement, travaillé les aspects émotionnels, et puis toutes les portes se sont ouvertes jusqu'à aujourd'hui».* Dans ces cas, la démarche de distanciation n'est pas une conséquence de la maladie. Plus qu'un élément déclencheur, c'est l'expérience de la maladie et de sa prise en charge, qui soumet l'individu à des injonctions et des prescriptions médicales fortes, et qui provoque, en réaction à cette perte d'actorialité, le processus de distanciation.

Enfin, plusieurs trajectoires sont marquées par une rupture symbolique forte, une période de crise qui se joue le plus souvent en lien avec l'activité professionnelle. Vu de l'extérieur, ce vécu pourrait s'apparenter à une forme de burn-out, car il se caractérise généralement par une forme d'épuisement, de mal-être, un sentiment de trop-plein qui entraîne une incapacité de travail, provisoire ou durable. Boris par exemple estime qu'il a « *les plombs qui ont sauté [...] il y avait trop, l'école en Valais, mes amis sur la Côte, mon travail dans la Broye, ma copine au Danemark*<sup>24</sup> ». Néanmoins, ni Boris ni les autres personnes témoignant d'un vécu similaire ne parlent de cette période de crise comme d'un burn-out ou d'une dépression. Pour Fiona, ce qui la différenciait d'une personne en burn-out « *c'est que je comprenais ce qu'il se passait. Pour moi un burn-out, on dort mal, on est mal, sans comprendre ce qu'il se passe. Moi j'avais tout ça, mais j'étais lucide, même si j'avais les larmes aux yeux quand j'ai donné ma démission* ». Ainsi, ce qui distingue ces moments de crise d'un burn-out, c'est la capacité à réagir, à comprendre les difficultés rencontrées et surtout à se positionner directement comme acteur de la situation. Dès lors, il ne s'agit pas réellement d'un syndrome d'épuisement professionnel, mais plutôt d'épuisement positionnel. Ce n'est pas la profession ni le fait de travailler qui sont remis en question, mais la position que l'individu a dans l'espace de ses interactions et contraintes quotidiennes. D'une position assignée ou développée inconsciemment, il s'agit de se réapproprier son positionnement ou du moins de faire un chemin qui permette à l'individu d'avoir l'impression de choisir consciemment sa place. Ce ne sont ainsi pas nécessairement les conditions objectives dans lesquelles se trouve l'individu qui sont remises en cause, mais plutôt le type de liens que ces conditions tissent autour de l'individu. Cela ne signifie pas qu'un burn-out ne puisse pas être dû à des

---

24. Le Valais, la Côte (du lac Léman) et la Broye sont trois régions de Suisse romande éloignées d'une centaine de kilomètres.

liens aliénants pour l'individu, ni que l'individu qui s'engage dans un processus de distanciation ne puisse pas se trouver dans des conditions objectivement dommageables, mais que la focale est placée différemment par l'individu.

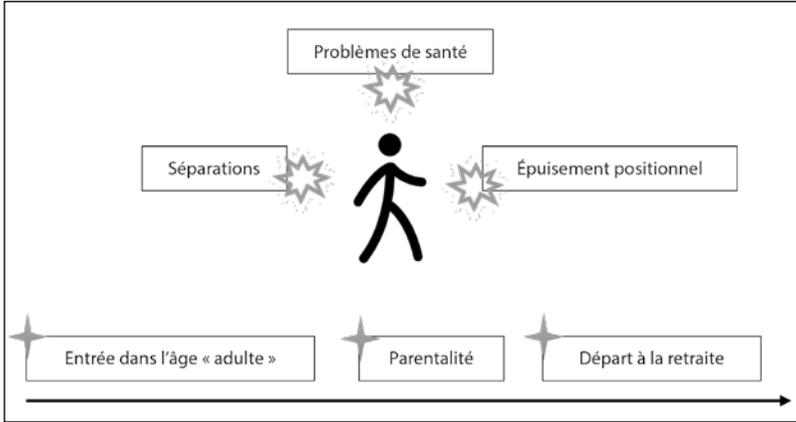


Figure 1. Les moments clés des trajectoires de distanciation normative

Ainsi, on peut considérer que certaines périodes de la trajectoire et certains évènements sont propices au changement de mode de vie. Comme le souligne Sophie Denave à propos des bifurcations professionnelles, « il est souvent question d'une succession d'évènements<sup>25</sup> ». Dans le cas de cette recherche, la plupart des individus témoignent en effet d'une succession d'évènements, de rencontres et d'opportunités qui les a menés à transformer leur mode de vie. Il faut donc considérer ces moments clés dans leurs interactions et pour leurs dimensions subjectives et objectives. Sur un plan subjectif, relier l'initiation du processus de distanciation à un moment clé de sa trajectoire permet de lui donner du sens, de l'ancrer symboliquement. Parallèlement, ces évènements et périodes de transition contraignent le plus souvent objectivement l'individu à changer son mode de vie. Il pourrait bien sûr le modifier tout en conservant une grande similitude avec ses anciennes habitudes, mais dans les cas qui nous intéressent, ces moments sont investis comme des opportunités de changement. La personne profite de cette transformation obligée pour explorer de nouvelles pratiques qui parfois étaient latentes depuis longtemps.

25. S. DENAVE, *Reconstruire sa vie professionnelle. Sociologie des bifurcations biographiques*, Paris, Presses universitaires de France, 2015, p. 65.

Comme cela a été souligné précédemment, la capacité à s'appropriier ces moments clés dépend fortement des ressources, notamment sociales, financières et cognitives, des individus concernés.

## 1.2. UN DÉTACHEMENT NÉCESSAIRE

Le changement insufflé se caractérise très souvent par une période de détachement de ce qui fondait auparavant l'identité de l'individu. L'entrée dans le *processus* se concrétise par une phase où l'actorialité de l'individu se focalise sur le fait de se défaire de certaines choses, relations ou perceptions. Il ne s'agit pas à ce stade d'explorer ou de construire un nouveau mode de vie, mais de s'extraire de certaines attaches identitaires pour faire de la place à un fonctionnement différent. Sortes de préalables à l'exploration d'un mode de vie alternatif, ces phases constituent le plus souvent une première étape dans la mise en œuvre du processus.

Ce détachement s'opère sur quatre différents niveaux. Premièrement, la plupart des individus se séparent d'une partie de leurs biens matériels. Qu'il s'agisse de se défaire du superflu, de partir s'installer au loin en emportant le strict minimum ou parfois même de vendre un bien immobilier, cette étape semble représenter plus qu'un simple tri dans ses propres affaires. Ce détachement matériel est avant tout une forme d'affranchissement par rapport à certains supports physiques d'une identité qui se veut en transformation. Deuxièmement, le détachement est également familial. Le couple et la famille sont en effet mis à mal par l'initiation d'un processus de distanciation. Les ruptures relationnelles apparaissent souvent aussi comme la conséquence du changement de mode de vie, elles semblent être pour certains une nécessité afin de valider leur transformation identitaire en cours. Troisièmement, les liens de proximité, amicaux, professionnels ou associatifs, sont affectés. Alors que dans certains cas l'évolution du réseau social pourrait être considérée comme contextuelle, il s'avère qu'il s'agit davantage d'une forme de décalage normatif nécessaire entre ce qui fondait auparavant les interactions sociales de l'individu et ce vers quoi il tend. Enfin, quatrièmement, le détachement matériel et social est en lien avec une sorte de détachement symbolique nécessaire. L'individu se défait non seulement de certaines normes et de certains idéaux, mais avant tout d'une perception qu'il avait de sa propre identité. Le fait de déconstruire et de rejeter ses conceptions antérieures permet une émancipation subjective, voire une déprise identitaire, et ouvre la voie à l'exploration d'autres conceptions.

## Un affranchissement matériel

La possession est un des marqueurs sociaux importants. Les objets acquis, l'ameublement intérieur, le type d'habitat, les vêtements et bijoux portés sont autant de signes de l'appartenance sociale des individus. Ils expriment non seulement ce qu'ils sont socialement, mais aussi leur parcours de vie et ce qu'ils souhaiteraient être. Ils matérialisent le parcours et l'identité sociale de la personne. Ils fixent ainsi la personne dans une certaine permanence matérielle et sociale. La transformation du mode de vie passe donc souvent par une période de remise en question de ces possessions.

Dans certains cas, le détachement se traduit par une étape de désencombrement radical, le plus souvent en lien avec un déménagement. C'est le cas par exemple de Fiona qui en quelques semaines vend sa maison et sa voiture, se débarrasse de ses meubles et de tout ce qui lui semble superflu pour partir s'installer pour un temps au Canada en emportant « 3 cartons et 2 valises ». D'autres individus ont connu des processus similaires, comme Ivan et sa famille qui, au moment de l'entretien, sont en train de vendre leur maison et tout ce qu'ils ont pour pouvoir réaliser un projet d'habitat collectif. Loin d'être identifié comme un processus de privation, ce moment est souvent vécu positivement. « *C'est un souvenir magnifique. À chaque objet que je donnais, vendais ou jetais, c'était une libération* » (Éliane). Ce grand débarras apparaît dans beaucoup de trajectoires comme une condition qui permet la réalisation d'une action (un déménagement, un voyage à l'étranger, la mise en œuvre d'un projet) qui elle-même scelle une étape du processus de distanciation. Ainsi, la dépossession matérielle permet de libérer, concrètement, psychologiquement et physiquement, l'individu. Affranchi de l'entrave que représentait la possession de certains biens matériels, il peut amorcer ou poursuivre son parcours de distanciation. Au-delà de la dimension purement matérielle, la possession de biens apparaît aussi comme une entrave symbolique au changement. Les objets traduisent l'appartenance et la trajectoire sociales de l'individu. Le modèle de la voiture, l'ameublement intérieur, le choix des vêtements, *etc.* sont autant de « *marqueurs des positions sociales*<sup>26</sup> ». Ainsi, le fait de se défaire d'une partie de ses possessions correspond aussi à une sorte de purge

---

26. R. CASTEL, *Les Métamorphoses de la question sociale*, Paris, Éditions Gallimard, 1995, p. 596.

identitaire. Il s'agit de se défaire de certaines appartenances ou allégeances qui entravent le processus de distanciation.

Ce processus ne va pas sans rappeler la fameuse scène dans laquelle, lors du procès qui l'oppose à son père, un certain François Bernadone se défait de son vêtement et de toutes ses possessions sur la place d'Assise<sup>27</sup>. Ce dépouillement volontaire est une forme de libération identitaire et familiale. Celui qui deviendra Saint François d'Assise quitte à ce moment-là, symboliquement, son personnage social<sup>28</sup>. Les individus qui s'engagent dans un processus de distanciation sont dans une démarche similaire. Ils se séparent de certains objets qu'ils possédaient, mais ils se défont surtout de l'objet en tant que signe. La possession est désinvestie identitairement, l'objet possédé se limite à un outil, il est fonctionnel, car il permet d'atteindre un but. Se défaire de ses objets, de ses possessions matérielles, correspond donc à créer les conditions-cadres nécessaires au parcours de distanciation. Posséder peu de choses « facilite la prise de risques puisqu'il n'y a "rien à perdre"<sup>29</sup> ». C'est donc une étape préliminaire. Elle permet de libérer l'individu de ses appartenances et rôles sociaux. Il s'agit de faire de la place, au sens propre et figuré pour de nouvelles choses, et de nouvelles appartenances.

Pourtant, il ne s'agit pas simplement de faire place à d'autres objets. Ainsi, la majorité des individus affirment vivre avec peu et réfléchir avant d'acquérir de nouveaux objets. Ernest, par exemple, se demande pour chaque chose « *est-ce que c'est indispensable, est-ce que c'est du superflu, est-ce que c'est juste nécessaire?* ». Acheter moins lui permet de travailler moins et donc de se libérer du temps pour d'autres choses qui lui tiennent à cœur. Comme le souligne Gilles Lipovetsky dans son essai sur la légèreté, il s'agit de remplacer la promesse d'épanouissement via la consommation et la possession par une quête d'épanouissement personnel. « Dans ce cas, "changer la vie" signifie se délester des poids excessifs qui pèsent sur nos existences, combattre la légèreté pesante du consumérisme par la voie des technologies de la légèreté intérieure<sup>30</sup> ». Cette « dématérialisation des

---

27. Voir notamment la mise en scène de cet événement dans le film de Franco Zeffirelli : F. ZEFFIRELLI, *Saint François et le chemin du soleil*, Euro International Film (EIA), 1972.

28. P. BRUNETTE, *op. cit.*, p. 106.

29. S. DENAVE, *op. cit.*, p. 107.

30. G. LIPOVETSKY, *De la légèreté*, Paris, Éditions Grasset & Fasquelle, 2015, p. 12.

modes de vie<sup>31</sup> » ne correspond pas simplement à l'adhésion à un mode de vie axé sur la non-possession. Il s'agit davantage d'affirmer une certaine impermanence matérielle et sociale. C'est décider de se mettre en chemin, d'entrer dans un processus qui se caractérise davantage par son mouvement que par son objectif. Dans ce sens-là, le réseau social s'en trouve également affecté.

### Une désaffiliation volontaire

Le détachement qu'opère l'individu afin de s'affranchir des appartenances qui lui semblent entraver son processus de distanciation passe aussi par une remise en cause de ses liens sociaux. La personne va en effet, parfois sans avoir le sentiment de le faire volontairement, s'éloigner d'une partie de son réseau social. La sphère familiale va être touchée dans la plupart des cas et l'entourage amical également.

La rupture conjugale a déjà été identifiée comme un évènement qui précipite parfois la transformation du mode de vie. Toutefois, la séparation n'apparaît pas toujours comme le moment clé, elle est souvent également perçue comme le symptôme ou la conséquence du changement. Dans certains cas, le couple est identifié comme une partie du carcan dont l'individu souhaite s'extraire. Trop à l'étroit dans un rôle conjugal et familial, l'individu va alors quitter son conjoint, comme un prisonnier briserait ses chaînes. Il a pourtant participé à construire le mode de vie dans lequel il évoluait jusque-là avec son conjoint. Mais il semble que la remise en question du modèle normatif se cristallise en partie sur le partenaire de vie qui en devient presque la figure de proue. Parfois ce dernier ne reconnaît plus la personne, n'est pas prêt à accepter ses transformations. *« Il me reprochait d'avoir changé. Il trouvait que les choses avaient commencé à changer au moment où je suis allée consulter cette thérapeute, il y a 5 ans. Donc après 27 ans de relation, on vient de se séparer »* (Iris). S'il existe bien sûr des couples qui semblent perdurer et vivre ensemble un processus de distanciation, une partie des personnes rencontrées témoignent de la difficulté de maintenir une relation conjugale dans leur situation. Ainsi, Louis, récemment installé à l'écovillage avec sa famille est actuellement en pleine séparation. *« C'est un peu une constante à l'écovillage, c'est qu'il n'y a pas beaucoup de couples qui tiennent. Ça remue trop, tu remues tellement*

---

31. D. BOURG et P. ROCH (dir.), *Sobriété volontaire. En quête de nouveaux modes de vie*, Lausanne, Éditions Labor et Fides, 2012, p. 218.

*de choses*». La démarche telle qu'elle est présentée par Louis et par beaucoup d'autres, implique une remise en question globale de l'identité. Il y a un retour à sa propre histoire afin de comprendre comment elle a mené à certains choix de vie qui sont à présent jugés par l'individu comme inappropriés ou indésirables. Ce retour sur soi implique une transformation identitaire permanente qui met à mal les fondements de la relation de couple. L'autre n'est plus celui que l'on a choisi, il a changé et ne cesse de changer.

La relation parentale s'en trouve également affectée. Lorsque c'est le parent qui s'engage dans un processus de distanciation, alors le plus souvent la relation subsiste, mais se transforme. Dès lors que le parent remet en question le modèle qu'il suit, il va également relire son parcours à l'aune de ce nouveau regard et donc questionner son rôle parental. Il se doit d'assumer le modèle qu'il a jusque-là transmis à son enfant et va, dans certains cas, tenter de justifier ou parfois même de corriger une partie de cette éducation. La relation au moment de la bifurcation et après celle-ci va donc connaître des transformations. Certains parents vivent une période d'éloignement d'avec leur enfant. Annie par exemple, n'a pratiquement pas vu son fils de 14 ans pendant 6 mois au moment où elle a décidé de changer de vie. *« Au début il me voyait comme une maman extraterrestre qui parlait de choses bizarres. Et puis peu à peu, il a été curieux et est allé voir sur internet, s'est rendu compte que j'étais pas la seule à parler de ces choses-là »*. Comme ce fut le cas pour Annie, dans la plupart des cas, la relation est toutefois maintenue et entretenue avec les enfants.

La relation de la personne avec ses propres parents est parfois plus problématique. À l'inverse de la situation du parent, la décision de modifier son mode de vie remet aussi en cause, directement ou indirectement, le modèle transmis. La relation va donc être affectée et parfois une certaine incompréhension semble naître. Celle-ci peut être réciproque. L'individu va questionner les choix de ses parents, voire tenter de les convaincre qu'ils devraient eux aussi modifier leur style de vie. À l'inverse, les parents semblent parfois ne pas comprendre ou désapprouver la nouvelle route que trace leur enfant. Le père de Daniel par exemple pense que son fils est devenu *« un gourou qui profite de l'argent des autres, il ne veut pas comprendre. On se voit tous les 5 ans environ »*. Les relations de l'individu avec ses frères et sœurs semblent également empreintes de ce type d'enjeux. La bifurcation, par écho, vient ébranler les relations familiales, car le plus

souvent les membres de la famille véhiculent le modèle dont l'individu tente de se distancier.

Si le couple et la famille apparaissent comme un obstacle à la bifurcation, c'est notamment parce que l'un comme l'autre sont des lieux d'assignation de rôles. Malgré le fait que beaucoup de personnes considèrent que la famille et le couple sont des espaces « sans jugement » où chacun peut « être soi-même », les enjeux identitaires y sont démultipliés. Dans la famille, l'assignation des rôles est ancrée depuis la naissance, parfois même avant. Elle est moins visible parce qu'elle a été incorporée. Elle est d'autant plus forte qu'elle s'est développée durant l'enfance, à une période où l'individu n'est souvent pas en capacité de s'extraire de la relation par dépendance matérielle et affective. Dans le couple les rôles se définissent souvent très rapidement aussi, à travers le contrat tacite qui s'installe. Les rôles assignés, dans la famille comme dans le couple, peuvent être positifs ou négatifs. Ils définissent ainsi le possible et l'impossible pour chacun, à l'intérieur de ces relations, ce qu'il doit être et ce qu'il ne peut pas être. La distanciation implique non seulement de se libérer du devoir d'un chemin tracé, mais aussi d'explorer des chemins impensés ; elle ne peut donc prendre place à l'intérieur des rôles assignés s'ils ne peuvent évoluer.

L'affirmation du processus dans la sphère familiale semble alors inévitable pour l'individu. Comme le remarque François de Singly dans l'une de ses études sur les adolescents, la famille est paradoxalement le premier lieu de validation de l'autonomie de l'individu. Les adolescents « font valider, pour une assez grande part, la distance qu'ils prennent avec leur dimension de filiation par les personnes mêmes dont ils cherchent à s'éloigner<sup>32</sup> ». Ainsi, il s'agit pour l'individu, même devenu adulte, de reconnaître et faire reconnaître sa transformation identitaire. Plus qu'une reconnaissance, on pourrait qualifier ce mécanisme de quête « d'in-connaissance ». Le fait de ne pas être reconnu par sa famille devient en effet une preuve du changement en train de se faire. Il s'agit donc d'une forme de désaffiliation au sens premier du terme, d'une « désappartenance vis-à-vis de son appartenance d'origine<sup>33</sup> ». L'individu, en prenant des distances

---

32. F. DE SINGLY, « Le processus d'individualisation : une étape, l'entrée dans l'adolescence », in C. CALAME (dir.), *Identités de l'individu contemporain*, Paris, Éditions Textuel, 2008, p. 142.

33. F. DE SINGLY, *Les Uns avec les autres. Quand l'individualisme crée du lien*, Paris, Éditions Armand Colin, 2003, p. 73.

par rapport à sa famille, se libère symboliquement du poids d'un héritage normatif transmis.

### Une étrangeté sociale

Comme en témoigne Janine, « *le plus difficile de ce que je vis, c'est la vie avec les autres. Le choix, ton choix, c'est pas difficile, c'est les autres* ». Ainsi, il apparaît dans la plupart des récits que les relations sociales sont souvent problématiques durant certaines étapes du processus de distanciation. Les individus s'éloignent de leur famille, mais aussi d'une partie de leur entourage. Cet éloignement s'explique non seulement par des éléments contextuels, mais aussi par un sentiment d'étrangeté qui s'installe progressivement.

La transformation du mode de vie engendre une transformation importante du contexte des relations sociales de l'individu. L'exploration d'un mode de vie alternatif implique en effet une modification progressive des lieux et des sujets d'interaction et, bien souvent, des ressources financières. Ainsi, tout comme l'identité de la personne semble passer par une phase de dématérialisation, les relations sociales sont également soumises à un processus de « dématérialisation » et de « définanciarisation ». Les relations ne se défont pas simplement parce que les personnes ne s'apprécient plus, mais davantage parce qu'il n'y a plus de lieu, au sens propre comme au sens figuré, où elles peuvent exister. Certaines relations perdurent, mais la majorité s'en trouve affectée.

L'exemple de la transformation du rapport à la nourriture est sans doute le plus explicite. Plusieurs personnes témoignent par exemple qu'elles hésitent à accepter les invitations à manger parce que la nourriture qui leur sera proposée ne correspond plus à leur mode de vie. Richard, en parlant de certains de ses proches, explique que ces situations sont difficiles pour lui et ses enfants : « *la nourriture est trop industrielle et trop riche pour nos habitudes, après on a mal au ventre, on digère mal, on n'a plus d'énergie...* ». Si ce problème peut être contourné en proposant des invitations à son propre domicile, il semble que la difficulté est plus complexe. Le décalage se vit non seulement au niveau du contenu de l'assiette, mais aussi par rapport aux échanges et aux sujets d'interaction. Hélène explique qu'elle et son mari ont aujourd'hui peu de relations amicales. « *Avant on avait de super amis, mais c'était simple. On se recevait les uns les autres, on mangeait bien, on buvait bien, on rigolait bien. On parlait des enfants qui*

*étaient encore petits, etc. Aujourd'hui, nous on ne boit presque plus, ça nous intéresse plus, on passe plus des heures à manger, etc., ça nous a un peu déconnectés».*

Au-delà des aspects contextuels, l'érosion d'une partie des relations sociales de l'individu s'explique aussi par l'affirmation d'une transformation identitaire qui relève d'une distance par rapport à ce qui est jugé normal. Comme le soulignait Norbert Elias, « la conscience d'être différent des autres est liée à la conscience d'être différent à leurs yeux<sup>34</sup> ». Il s'agit donc là aussi d'une forme de validation du changement par l'entourage. Plus avant, si l'on suit la conception du sujet de Vincent de Gaulejac, celui-ci « advient entre deux pôles irréductibles » : « d'un côté à partir de la façon dont il est désigné par autrui, des comparaisons et des normes qui définissent l'existence sociale et, de l'autre, à partir d'une volonté personnelle, d'un choix, d'une affirmation de son être propre<sup>35</sup> ». L'expérience des individus qui explorent des modes de vie alternatifs impliquerait donc une forme de quête d'équilibre entre ces deux pôles.

Ainsi, ceux et celles qui s'engagent dans un processus de distanciation vivent souvent des passages de solitude, durant lesquels il s'agit de rechercher une forme d'équilibre entre l'évolution de l'image qu'ils se font d'eux-mêmes et ce qu'ils perçoivent comme attentes et projections de leur entourage. Cet ajustement engendre à certains moments un sentiment d'étrangeté au sens de Georg Simmel, comme si l'individu sans changer de lieu ni d'entourage devenait un « étranger », qu'il devenait à la fois « proche et lointain<sup>36</sup> ». C'est ce sentiment qu'explicite Fiona qui estime être, au moment de l'entretien, très seule. « *C'est pas que je coupe le lien, c'est que les personnes que je connais ne sont plus là, c'est une impression bizarre, comme si tout ce que je connaissais n'existe plus. C'est comme si tout ce en quoi j'ai toujours cru est faux, surtout par rapport aux personnes* ».

Ce vécu rappelle certaines recherches menées sur la vieillesse, qui montrent que progressivement les personnes âgées développent un

---

34. N. ELLIAS, *La Société des individus*, Paris, Éditions Fayard, 1991, p. 254 (italiques de l'auteur).

35. V. DE GAULEJAC, *Qui est je ?*, Paris, Éditions du Seuil, 2009, p. 10.

36. G. SIMMEL, *Sociologie. Étude sur les formes de la socialisation*, Paris, Presses universitaires de France, 1999 (1<sup>ère</sup> édition 1908), p. 667.

«sentiment d'étrangeté» avec le monde qui les entoure<sup>37</sup>. Ce sentiment est lié à un ensemble de mécanismes, dont le retrait de certaines activités sociales, la distance normative et culturelle qui s'installe entre elles et leur entourage et le décalage ressenti entre ce qu'elles estiment être leurs valeurs et ce qui est véhiculé dans l'espace public, notamment dans les médias<sup>38</sup>. On peut considérer que le sentiment d'étrangeté vécu par les individus qui explorent des modes de vie alternatifs procède de mécanismes similaires. En effet, au-delà des aspects contextuels, le processus de distanciation engendre un décalage normatif et culturel entre ce qui fondait auparavant leurs interactions sociales et ce qu'ils souhaitent dorénavant mettre au cœur de leurs relations sociales.

Néanmoins, ce sentiment d'étrangeté, contrairement à celui éprouvé par les personnes âgées, est souvent une étape dans le processus de distanciation. Il permet de se défaire de certaines relations sociales et de faire de l'espace pour la nouvelle configuration sociale et personnelle souhaitée par l'individu. La solitude ressentie par certains peut être envisagée comme un moment de repli sur soi. Une fois le processus enclenché, l'individu se retire progressivement des espaces dans lesquels il évoluait auparavant et qui le contraignaient en partie à une cohérence identitaire liée à la trajectoire qu'il suivait alors. Le retrait permet la (re)construction d'une identité sociale à partir de soi-même. C'est un temps à soi qui ne se conçoit pas contre les autres, mais pour soi-même.

### Une émancipation identitaire subjective

Le détachement matériel, familial et social qui s'opère progressivement au cours du processus de distanciation semble donc servir une forme d'émancipation identitaire nécessaire. Il s'agit en effet pour l'individu de se défaire d'une partie des attaches identitaires qu'il s'était construites pour pouvoir avancer dans une transformation de son mode de vie et de ses représentations. Ainsi, même si une partie des personnes rencontrées font face à des réactions assez fortes de leur entourage, il semble que l'enjeu de ce détachement se situe principalement dans l'individu lui-même, ce sont ses propres représentations de ce qu'il est et de ce qu'il souhaite être qui sont ébranlées.

---

37. Voir notamment : V. CARADEC, «L'épreuve du grand âge», *Retraite et société*, 2007, vol. 35, n° 3, p. 11-37.

38. V. CARADEC, *loc. cit.*, p. 28-29.

En suivant la conception d'Alex Mucchielli, l'identification sociale se fait par la référence à un système culturel commun aux membres d'une société. « Ce système culturel intériorisé contient une grille de décodage-perception faite de modèles sociaux, de normes comportementales, de formes perceptives complexes<sup>39</sup> ». En questionnant les modèles et normes incorporés, l'individu s'en prend symboliquement à tout le système culturel qu'il a intériorisé. Chantal par exemple a été élevée dans un modèle chrétien « où il faut mettre les épaules en avant et regarder le Seigneur en haut, en ayant peur, il faut penser aux autres avant soi-même, car c'est un péché de se faire passer avant l'autre ». Elle a condamné progressivement ce modèle, mais non sans peine. « Ça a été une sorte de deuil de changer ces représentations que j'avais du monde, de moi et des autres ».

Le système culturel dans lequel évoluent les individus implique également une certaine conception des rôles sociaux, notamment genrés. Ainsi, plusieurs des couples rencontrés expliquent que la transformation du mode de vie affecte différemment chacun des conjoints. Les femmes doivent parfois se défaire de certaines conceptions et normes esthétiques liées au féminin<sup>40</sup>. Aline estime que le processus est plus compliqué pour elle que pour son mari, « à cause de la pression esthétique, de l'importance de l'image pour une femme. L'écologie c'est pas hyper glamour ». Karine fait un constat similaire. Lorsqu'elle et son mari se sont installés à l'écovillage, elle a eu beaucoup de réticences par rapport aux toilettes sèches. « En fait, c'était surtout pour recevoir, je crois que c'est l'image des autres qui était difficile pour moi. Mon mari il s'en fiche de ce que vont dire nos invités, mais moi je tiens à cette dimension d'accueil ». Les caractéristiques culturelles conventionnellement attribuées aux femmes rendraient donc le processus plus compliqué pour certaines d'entre elles<sup>41</sup>. Ce constat rejoint celui d'Yves

39. A. MUCCHIELLI, *L'Identité*, Paris, Presses universitaires de France, 2013, p. 87.

40. Dans une étude réalisée à l'Université de Princeton au début des années 2000, il est démontré à l'aide de plusieurs études de grande ampleur que l'attention portée aux apparences est encore une prescription très forte pour les femmes alors que les hommes y sont nettement moins soumis. PRENTICE D.A. et E. CARRANZA, « What women and men should be, shouldn't be, are allowed to be, and don't have to be: the contents of prescriptive gender stereotypes », *Psychology of Women Quarterly*, décembre 2002, n° 26, p. 269-281.

41. On pourrait opposer à ce constat le fait que les hommes sont davantage soumis à une pression de réussite professionnelle. Cependant, la dimension professionnelle, si elle a une grande importance, nous y reviendrons au chapitre 2, n'est pas apparue comme particulièrement genrée dans notre échantillon.

Raibaud qui dans un récent article souligne que les principes de la durabilité, notamment en zone urbaine, ont tendance à défavoriser les femmes «aussi bien en raison des tâches qui leur sont majoritairement dévolues (accompagnement des enfants, des personnes âgées, courses, *etc.*), par le fait qu'elles ont une moins grande habileté [acquise] dans les mobilités alternatives, ou par le sentiment de leur vulnérabilité dans l'espace public (crainte de l'agression dans certains quartiers et/ou la nuit)<sup>42</sup>».

Ainsi, qu'il s'agisse de caractéristiques genrées ou non, c'est souvent davantage de ses propres représentations culturelles incorporées que l'individu tente de se défaire, plutôt que de normes qui le contraignent objectivement. Plusieurs personnes expliquent par exemple qu'elles se sont rendu compte que souvent lorsqu'elles se sentaient jugées par autrui, ce sont en fait leurs propres références qui étaient en jeu. «*C'est juste moi-même qui projette que les autres me jugent et en fait c'est pas avec les autres que j'ai un problème, c'est comment moi je me regarde, par rapport à mon éducation, par rapport à des références peut-être dont j'aimerais sortir*» (Delphine). Les difficultés rencontrées au niveau social ne sont donc pas toujours objectives, mais parfois purement subjectives. Comme l'observait Norbert Elias, «le schéma fondamental de l'image que l'on a de soi et des autres est l'une des conditions les plus élémentaires pour arriver à vivre parmi les hommes [...]. Dès lors que ce schéma est remis en question, c'est sa propre sécurité qui est en péril<sup>43</sup>». La période de détachement doit donc être comprise comme une sorte de crise identitaire subjective, similaire à certains processus de déprise identitaire<sup>44</sup>, visant à rétablir un équilibre dans ce schéma fondamental. Il s'agit pour les individus de se libérer ou de s'émanciper des références identitaires incorporées pour transformer l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et des autres et de (re)trouver une certaine sécurité identitaire dans le processus qu'ils ont entamé.

---

42. Y. RAIBAUD, «Durable mais inégalitaire : la ville», *Travail, genre et sociétés*, 2015, vol. 1, n° 33, p. 30.

43. N. ELLIAS, *La Société des individus*, *op. cit.*, p. 138.

44. Vincent Caradec a popularisé ce concept pour décrire le processus dynamique qui mène les personnes vieillissantes à réaménager leur quotidien en fonction de leurs représentations de ce qu'elles sont, de leur état physique, psychologique et aussi du contexte dans lequel elles évoluent. Voir notamment V. CARADEC, *Sociologie de la vieillesse et du vieillissement*, Paris, Éditions Armand Colin, 2008. Pour une discussion sur les limites de ce concept par l'auteur lui-même, voir V. CARADEC, «Intérêt et limites du concept de déprise. Retour sur un parcours de recherche», *Gérontologie et société*, 2018, vol. 40, n° 155, p. 139-147.

Pour reprendre une des typologies proposées par Guy Bajoit<sup>45</sup>, le processus de distanciation implique une transformation de l'identité assignée, désirée et engagée. L'identité assignée est remise en cause, voire contesté; l'identité désirée est transformée par le développement de nouvelles représentations, via l'adhésion à des collectifs et/ou la recherche d'informations alternatives; l'identité engagée est mise en mouvement dans le but de se rapprocher des aspirations en train de se développer. Il y a donc un rééquilibrage nécessaire entre les différentes composantes de l'identité, une recherche d'ajustement pour que la personne concernée puisse avoir le sentiment de sa propre cohérence identitaire.

### 1.3. UNE TRANSITION STATUTAIRE PLURIELLE

Explorer un mode de vie alternatif correspond donc notamment à une forme de détachement par rapport à certaines dimensions matérielles, familiales, sociales et subjectives. Toutefois, ce détachement n'est pas un but en soi, c'est un moyen d'amorcer une transition, de passer d'un état (en termes de modes de vie et de représentations identitaires) à un autre. Cette transition peut être saisie comme un changement de statut, si l'on accepte une conception large du statut, qui ne se limite pas à sa seule définition institutionnelle. Le statut est compris ici comme l'« ensemble de positions sociales occupées par une personne et des rôles attachés à ces positions<sup>46</sup> ». Dans ce sens, le processus de distanciation peut être envisagé comme une transition statutaire, même si celle-ci ne peut, dans la plupart des cas, être considérée comme finalisée<sup>47</sup>.

En nous appuyant principalement sur les théories de Barney Glaser et Anselm Strauss<sup>48</sup>, nous souhaitons ici examiner plus en détail plusieurs composantes des transitions statutaires telles qu'elles ont été rapportées par les personnes rencontrées. Il s'avère en effet que l'expérience du

---

45. Voir notamment: G. BAJOIT, *L'Individu sujet de lui-même*, Paris, Éditions Armand Colin, 2013, p. 230.

46. A. AKOUN et P. ANSART (dir.), *Dictionnaire de sociologie*, Paris, Le Robert / Éditions du Seuil, 1999, p. 504.

47. Nous revenons plus en détails sur la non-finalisation du processus dans la deuxième partie de cet ouvrage.

48. B.G. GLASER et A.L. STRAUSS, *Transitions statutaires : une théorie formelle*, Fribourg, Academic press Fribourg, 2014.

processus de distanciation rejoint celles des « passants<sup>49</sup> » en plusieurs points. Premièrement, le parcours est jalonné de rencontres significatives avec des « passeurs », qui les amènent à franchir certains seuils symboliques. Deuxièmement, le processus s'articule autour de la production de sa propre irréversibilité. Même si d'un point de vue pratique il demeure possible de revenir à un mode de vie conventionnel, les individus mettent en place différents mécanismes pour rendre ce « retour en arrière » inenvisageable. Troisièmement, la temporalité joue un rôle central même si celle-ci demeure mouvante et non séquentielle. Enfin, au vu des différentes transformations vécues par l'individu, il convient de considérer qu'il ne s'agit pas d'une transition statutaire, mais de plusieurs qui se combinent, interfèrent et se supportent mutuellement.

### Des passeurs aux mille visages

Il est des transitions statutaires dans lesquelles les passeurs sont prédéfinis. Dans la carrière académique, par exemple, les membres du jury de thèse peuvent être considérés comme les passeurs principaux pour l'obtention du doctorat. Dans un tout autre registre, le « mourant » acquiert ce statut par l'intermédiaire du corps médical qui, par toutes sortes de mécanismes, joue le rôle de passeur vers la conscience de la fin de vie<sup>50</sup>. Dans le cas des trajectoires de distanciation, les passeurs ne sont pas prédéfinis. Dans certaines trajectoires, ils sont nombreux et variés, dans d'autres, c'est une figure centrale qui joue ce rôle-là, enfin, dans quelques situations, les passeurs sont rares ou absents du processus et c'est l'individu lui-même qui devient son propre passeur.

La plupart des personnes rencontrées relatent toutes sortes de rencontres qui ont jalonné leur trajectoire et soutenu, voire permis la transformation de leur mode de vie. Sans qu'un seul passeur puisse être identifié comme central à leur processus, de nombreuses personnes jouent dans les faits ce rôle-là. Annie par exemple a le sentiment d'avoir été guidée sur son parcours. « *Quand on commence à tirer le bon fil de la pelote, on attire aussi à soi les circonstances* ». Plusieurs personnes ont joué un rôle de

---

49. Ce terme est la traduction française de *passagee*, qui désigne les personnes vivant une transition statutaire dans l'ouvrage de Barney Glaser et Anselm Strauss. *Ibid.*, p. 13.

50. B.G. GLASER et A.L. STRAUSS, *La Conscience de la fin de vie*, Fribourg, Academic Press Fribourg, 2016.

catalyseur ou de passeur dans son parcours, comme cette amie qui l'a hébergée quand elle a quitté son mari. À ses yeux, ces passeurs sont des gens qui ont été sur son chemin de vie à un moment capital, pour lui ouvrir la porte. « *Ce ne sont pas eux qui m'ont fait avancer, c'est toujours moi qui ai choisi de passer le seuil de la porte, mais c'est eux qui me l'avaient ouverte* ». Il s'agit parfois d'une personne qui donne une information ou un contact, de quelqu'un qui intervient dans le cadre d'une formation ou d'une thérapie naturelle et qui les accompagne dans des prises de conscience diverses, d'un employeur qui permet un changement professionnel, etc.

Parfois, le passage est institutionnalisé. C'est par exemple le cas d'Hélène qui s'est sentie légitimée dans son parcours lorsqu'elle a obtenu son diplôme de médecine anthroposophique. Quant à Daniel, une de ses connaissances a proposé un jour son nom pour faire partie du « Conseil du Cercle de Sagesse de l'Union des Traditions Ancestrales<sup>51</sup> ». Lorsqu'il a été accepté dans ce conseil, les membres lui ont dit « *on t'attendait, heureusement que tu es là* ». Pour lui c'est une reconnaissance du travail qu'il fait, cette nomination lui signale qu'il y a des gens partout dans le monde qui poursuivent des objectifs similaires. Ce conseil lui a permis de se stabiliser, de se sentir reconnu, de se dire « *oui tu es juste* ». Ce type de reconnaissance officielle, par une instance que l'individu juge significative par rapport à son propre processus de distanciation, cristallise le rôle du passeur autour d'une figure centrale.

Souvent pourtant, malgré l'importance qui est donnée à certaines rencontres, les personnes revendiquent avant tout leur propre rôle dans leur trajectoire. Ainsi, chacun estime être « son propre passeur » et s'il reconnaît le rôle joué par d'autres, ceux-ci apparaissent comme « subsidiaires<sup>52</sup> ». Il s'agit en effet de les convoquer en fonction des besoins et des étapes vécues, de définir à chaque période « quel passeur subsidiaire peut lui être utile et dans quels buts<sup>53</sup> ». L'objectif est de demeurer, ou du moins de se reconnaître comme celui qui guide sa propre transition. Les passeurs

---

51. Il s'agit d'un Conseil qui réunit des chamans, guérisseurs, hommes et femmes-médecines des 5 continents. Ils se réunissent régulièrement pour organiser des publications et aussi un festival annuel du chamanisme. CERCLE DE SAGESSE, <http://cerclledesagesse.com/>, consulté le 27 avril 2018.

52. B.G. GLASER et A.L. STRAUSS, *Transitions statutaires : une théorie formelle*, op. cit., p. 171.

53. *Ibid.*, p. 172.

sont donc multiples et divers en fonction des trajectoires. Toutefois, contrairement à d'autres types de transition statutaire, ils sont souvent perçus comme subsidiaires par les individus concernés. Bien que les passeurs puissent jouer un rôle symbolique important dans la légitimation ou la facilitation de la transformation, ils semblent convoqués par l'individu lui-même, en fonction d'une trajectoire qui n'est souvent pas finalisée, mais dont il estime tenir les rênes.

### Un processus révisable, mais irréversible

Certaines transitions sont, par définition, irréversibles. C'est le cas par exemple de la maternité ou de certaines maladies incurables. Le processus de distanciation n'est par contre pas, en lui-même, irréversible. *A priori*, rien ne semble empêcher qu'un individu adopte pour un temps un mode de vie alternatif, puis revienne à un mode de vie plus conventionnel en réadoptant par exemple des pratiques de consommation qu'il avait mises de côté. Malgré plusieurs années de recherche dans ce sens, nous n'avons rencontré aucune personne ayant vécu une trajectoire de retour à un mode de vie dit conventionnel. Bien qu'il soit possible que ce contre-exemple existe quelque part, nos résultats semblent indiquer le contraire. Il apparaît en effet dans les récits recueillis que les individus produisent, au cours de leur trajectoire, l'irréversibilité de leur processus de distanciation. Toutefois, malgré la création de l'irréversibilité, certaines dimensions et certaines pratiques demeurent révisables. Comme le montre Michel Grossetti, la notion d'irréversibilité des changements de vie est à considérer avec précaution. En effet, dans une certaine mesure, toute transformation du mode de vie contient une part d'irréversibilité. « Si l'on peut faire ressembler la situation à celle qui est antérieure au changement, on ne peut pas effacer les traces, aussi bien matérielles que cognitives, ce qui constitue la part réellement irréversible des changements<sup>54</sup> ». Les individus engagés dans un processus de distanciation témoignent de cette part d'irréversibilité, tout en affirmant, pour la grande majorité d'entre eux<sup>55</sup>, ne pas avoir de certitude quant à la situation dans laquelle ils se

---

54. GROSSETTI M., « Changements biographiques, irréversibilités, imprévisibilités », in M.-H. SOULET (dir.), *op. cit.*, p. 19.

55. Les quelques personnes qui ne se voient pas transformer encore leur vie de façon significative sont, assez logiquement, les personnes très âgées. Denis et Fernand par exemple, âgés tous les deux de plus de 80 ans au moment de l'entretien, ne

trouveront dans quelques années. Si le retour à ce qu'ils estiment être la norme leur semble impossible, leur cheminement n'est pas terminé et n'est pas forcément amené à se terminer.

La période de détachement explicitée auparavant engendre en effet des traces que l'on peut qualifier de « matérielles » ou objectives et qui rendent pour certains le processus en partie irréversible. Après s'être défait de presque toutes ses affaires, avoir vendu sa maison, donné sa démission ou quitté son conjoint, le retour à la situation antérieure apparaît souvent inenvisageable. Hélène s'est toujours dit : « *T'inquiète pas, au pire tu retournes en radiologie et tu gagnes de l'argent* ». Lorsqu'elle a tenté d'y retourner par nécessité financière, elle s'est rendu compte qu'elle n'était plus au point et qu'elle ne pouvait plus prétendre exercer tant elle avait perdu ses anciennes habitudes professionnelles. Iris va dans le même sens en affirmant que « *peut-être avant d'aller faire le trottoir je retournerais dans l'enseignement* ». Le retour à une activité professionnelle abandonnée apparaît comme impossible pour la majorité, soit parce que les compétences requises n'ont pas été mises à jour, soit parce que la personne perçoit un décalage très grand entre ce qu'elle était et ce qu'elle estime être aujourd'hui.

Au-delà des traces qui se matérialisent de la sorte, il semble que l'irréversibilité est souvent produite par une forme de conscience acquise. Le changement crée donc des traces cognitives liées notamment à l'éducation, aux connaissances accumulées et à la compréhension de certains enjeux<sup>56</sup>. Boris a par exemple aussi essayé de revenir à son ancienne vie. Aujourd'hui maraîcher en agriculture biologique, il a connu quelques difficultés financières et a décidé à un moment de retourner travailler comme électricien, son premier métier. « *J'ai tenu une semaine. Au début je pensais que c'était possible, que je pourrais retourner en arrière, mais j'ai vite compris que non, que je ne me respectais pas. C'est comme si j'avais vu les trucs du magicien et que je ne pouvais plus les ignorer* ». Dans le même ordre d'idées, le mouvement Villes en Transition, en diffusant des informations autour du pic pétrolier et du réchauffement climatique et en posant ces constats comme

---

s'imaginent pas repartir de l'écovillage dans lequel ils se sont installés et espèrent finir leurs jours au sein de ce collectif.

56. B.G. GLASER et A.L. STRAUSS, *Transitions statutaires : une théorie formelle*, op. cit., p. 35-37.

la base de la nécessité d'agir<sup>57</sup>, participe aussi, en tant que passeur, à prévenir les retours en arrière en créant des traces cognitives.

Enfin, il faut ajouter aux traces matérielles et cognitives identifiées par Michel Grossetti, des traces que l'on peut qualifier de « sociales ». Barney Glaser et Anselm Strauss définissent les « forces sociales » comme l'un des éléments à prendre en compte pour saisir les possibilités de réversibilité d'une transition statutaire<sup>58</sup>. Dans le cas de l'exploration d'un mode de vie alternatif, il existe non seulement des détachements familiaux et sociaux, mais également des attaches qui se créent progressivement. La personne ayant transformé son réseau social le verrait probablement à nouveau évoluer si elle décidait de revenir en arrière dans ses choix de vie. Là encore, Hélène offre un exemple intéressant. Après plusieurs mois de recherche infructueuse pour trouver un lieu de vie abordable financièrement et correspondant à leurs valeurs écologiques, elle et sa famille se sont installées, un peu par dépit, dans un appartement moderne de la campagne suisse. Au début, elle n'a pas osé l'annoncer à ses nouveaux amis et elle a encore l'impression qu'ils lui reprochent de « *ne pas faire assez pour l'écologie, d'habiter un appartement de luxe, de ne pas avoir de jardin, de ne pas être assez alternatif* ». En réaction, elle justifie son choix par des critères financiers et par le fait qu'elle compense en possédant peu de choses et en roulant dans une vieille voiture. La transformation du réseau social implique donc également le maintien d'une certaine cohérence entre les choix affirmés au moment du changement de vie et les décisions prises par la suite. Il ne s'agit pas de se défaire de toute pression sociale, cet exemple le montre bien, mais de transformer les « forces sociales » qui pèsent sur l'individu.

Toutefois, malgré une forme d'irréversibilité produite par des traces matérielles, cognitives et sociales, la plupart des individus estiment que leurs choix de vie sont révisables. Ainsi, la plupart des habitants de l'éco-village considèrent qu'il est tout à fait possible qu'ils quittent le hameau un jour ou l'autre « *pour des raisons de santé ou pour des raisons humaines* » (Karl et Karine), « *parce que les enfants vont grandir et que l'école ici s'arrête au collège* » (Ernest), « *parce que peut-être un jour le collectif prendra des*

---

57. R. HOPKINS, *Manuel de transition : de la dépendance au pétrole à la résilience locale*, Montréal, Éditions Écosociété, 2010.

58. B.G. GLASER ET A.L. STRAUSS, *Transitions statutaires : une théorie formelle*, op. cit., p. 36.

*décisions avec lesquelles je ne serai pas d'accord*» (Cristina). Pour certains, comme pour Évelyne, il est même très clair que « *c'est une escale* » dans leur parcours. En dehors de l'écovillage, les personnes rencontrées ont des perspectives similaires. Il s'agit de rester ouvert au changement, de « *continuer à avancer* » (Gilles). Kevin par exemple ne sait absolument pas où il sera dans 10 ans, « *à la fois ça a une importance et ça n'en a pas, j'espère me voir bien dans mes baskets* ». Dès lors le processus, bien que vécu comme irréversible, est soumis à une révision constante en fonction des rencontres, des apprentissages, des circonstances, etc.

### Une temporalité situationnelle

Ce constat de l'irréversibilité du processus, mais de sa constante révision amène à questionner une autre composante des transitions statutaires mise en lumière par Barney Glaser et Anselm Strauss : la temporalité. Pour ces auteurs, « l'orientation d'une transition statutaire est directement liée à ses diverses dimensions temporelles<sup>59</sup> ». Ainsi, il apparaît nécessaire de comprendre les attentes temporelles des acteurs concernés, notamment en ce qui concerne les rythmes et la planification de la transition.

Dans certaines situations, le calendrier d'une transition est normalement connu à l'avance, c'est le cas par exemple d'une formation professionnelle ou de la maternité. Dans le cas de l'engagement dans un processus de distanciation, les attentes temporelles sont le plus souvent inconnues. Les personnes qui transforment leur mode de vie pour aller vers plus de simplicité n'ont pas d'échéance et peu de projets temporellement définis. Pour la plupart d'entre eux, « *c'est un chemin qui ne s'arrête jamais* » (Daniel). Ainsi, si la majorité des personnes rencontrées identifient un début à leur processus de distanciation, aucune n'estime en être sortie, être parvenue à un état d'équilibre qui leur ferait penser que la période de transition est close. La transformation du mode de vie ne se fait pas non plus de façon planifiée ou planifiable. Elle se joue au gré des rencontres, des apprentissages, des expériences et des opportunités. Si plusieurs dimensions du quotidien sont progressivement touchées, il ne s'agit jamais d'un enchaînement prévisible. Un changement en entraîne un autre, mais aucun individu ne suit une trajectoire de distanciation préétablie, personne ne décide de changer d'abord son alimentation, puis son emploi et enfin de

---

59. *Ibid.*, p. 51.

passer à la mobilité douce. Comme le met en lumière Tim Jackson, les motivations et les mécanismes qui amènent un individu à changer ses habitudes de consommation sont multiples et il est impossible de dresser des modèles universels pour saisir ces changements<sup>60</sup>. Néanmoins, malgré l'incapacité à prévoir les étapes *a priori*, la temporalité est souvent reconstruite *a posteriori* par les acteurs.

Ainsi, la plupart identifient des étapes importantes de leur trajectoire de distanciation. Les périodes de détachement, les séparations, les déménagements, les réorientations professionnelles, *etc.* sont autant de marqueurs de transition qui viennent rythmer le processus de chacun. Pour Gilles par exemple, l'emménagement dans un nouveau logement a été une étape centrale, « *c'est un lieu que j'adore, c'est mon espace à moi, c'est un lieu qui me convient et dans lequel j'ai tout de suite senti que j'allais pouvoir aller de l'avant* ». Si les étapes sont souvent reconstruites *a posteriori*, les autres servent parfois de balises pour se situer dans le processus. Ce constat est particulièrement frappant dans les collectifs où la comparaison avec les autres membres amène chacun à estimer qu'il est avancé ou en retard par rapport à d'autres. « *J'ai encore beaucoup de chemin à faire par rapport à Phil, qui a une éthique très forte. Actuellement il vit dans une caravane pendant qu'il rénove sa maison pour la rendre énergétiquement propre. Il se fixe des standards vraiment très élevés au niveau de ce qu'il se permet de prendre comme énergie à la terre* » (Samantha). Beaucoup citent aussi en exemple Rob Hopkins, un des initiateurs du mouvement Villes en Transition, qui ne prend plus l'avion depuis plusieurs années. À l'inverse, la comparaison permet à certains de se rendre compte du chemin déjà parcouru. Ernest et Évelyne, après avoir vécu 5 ans en famille sur un catamaran, ont par exemple été surpris de certains gestes ou attitudes de leurs voisins lorsqu'ils se sont installés à l'écovillage. « *On avait peur de ne pas être à la hauteur, on avait l'impression de rejoindre un lieu où la conscience écologique et la sobriété étaient très avancées et en fait on s'aperçoit qu'on est plutôt en avance par rapport aux autres sur ces questions de sobriété et de gaspillage. Par exemple pour nous, vivre dans 40 m<sup>2</sup> à trois c'est un luxe par rapport au bateau, alors que la plupart ont le double d'espace et trouvent ça un peu petit* ». D'autres balises sont parfois mobilisées pour se situer au sein d'un processus de

---

60. T. JACKSON, *Motivating Sustainable Consumption. A review of evidence on consumer behaviour and behavioural change*, Report to the Sustainable Development Research Network as part of the ESRC Sustainable Technologies Programm Centre for Environmental Strategy, University of Surrey Guildford, January 2005, p. 6.

transition. Le récent engouement pour le « zéro déchet » a ainsi popularisé dans certains milieux le positionnement de chacun par rapport au nombre de sacs-poubelles mensuels remplis par le ménage<sup>61</sup>. D'autres personnes se situent dans le processus à partir de leur indice carbone. Alan par exemple, à la suite d'un film qui parlait des problèmes de pollution, a fait son bilan carbone et oriente depuis ses changements en fonction de celui-ci. « *On n'est pas devenus végétariens par souci des animaux, mais vraiment pour réduire notre bilan carbone. [...] Avec tout ce qu'on a déjà fait, on est passé de 4 stères par an à moins de 2 stères en trois ou quatre ans* ». Dans son processus, qu'il partage avec son épouse, le bilan carbone permet de pointer régulièrement l'avancement du processus et les domaines qui pourraient encore être transformés.

Dès lors, si la temporalité du processus de distanciation n'est pas connue ni planifiable en amont, elle se révèle importante pour les individus une fois impliqués dans le processus. Ils reconstruisent *a posteriori* des étapes du processus afin de se voir avancer dans celui-ci. Beaucoup se situent également en fonction de comparaisons avec d'autres personnes et/ou d'indicateurs quantifiables du changement de vie qu'ils sont en train d'opérer. Ainsi, la temporalité est avant tout situationnelle au sens où elle est investie par les personnes pour se situer dans un processus et non pour l'anticiper ou le planifier.

## Des transitions en interaction

Les différentes composantes du processus de distanciation comme transition statutaire qui ont été présentées jusqu'ici montrent qu'envisager la transformation des modes de vie sous cet angle permet d'éclairer certains aspects spécifiques de l'expérience des individus. Cependant, malgré ces similitudes, il serait réducteur de considérer le processus qui nous intéresse comme une simple transition statutaire. Non seulement la transition ne mène pas à une forme de statut établi – nous y reviendrons – mais les individus sont pris dans plusieurs transitions simultanées. Barney Glaser et Anselm Strauss avaient déjà relevé la tendance à l'agrégation des transitions statutaires, qui souvent donne lieu à des phénomènes de compétition, de priorisation ou de support mutuel entre elles<sup>62</sup>. La transition

61. Voir notamment : B. JOHNSON, *Zéro déchet*, Paris, Éditions Les Arènes, 2013.

62. B.G. GLASER et A.L. STRAUSS, *Transitions statutaires : une théorie formelle*, op. cit., p. 176.

vécue par les individus qui s'engagent dans l'exploration de modes de vie alternatifs n'apparaît pas comme une transition unique, mais comme l'agencement de différentes transitions qui s'influencent mutuellement.

Ainsi, pour beaucoup, le processus se structure à un moment donné autour d'une transition professionnelle. Daniel par exemple quitte progressivement son poste de responsable d'équipe dans une grande entreprise industrielle pour devenir chaman. Hélène renonce à la médecine allopathique pour s'installer comme médecin anthroposophe. Alan était responsable du service internet pour une grande chaîne de magasin de sport et a donné sa démission, car le projet de développement durable qu'il avait proposé à l'entreprise a été refusé. Il est aujourd'hui responsable d'équipe dans une entreprise d'insertion sociale. La retraite, comme nous l'avons précédemment souligné, apparaît aussi pour beaucoup comme un moment de transition propice à enclencher un processus de distanciation.

Ces transitions sont bien souvent à mettre en lien avec des transitions familiales. Comme cela a déjà été mentionné, les séparations et les divorces participent également du processus. Pour les femmes principalement, la séparation oblige parfois à retrouver une activité professionnelle qui avait été mise de côté pour s'occuper du ménage et des enfants. La transition qui s'opère sur le plan familial contraint alors la personne à s'engager dans une transition professionnelle. Chantal par exemple décide de quitter son mari après 30 ans de vie commune et avec 4 enfants ; elle trouve un emploi de vendeuse dans une fromagerie alors qu'elle avait quitté le monde professionnel depuis la naissance de ses enfants. Au-delà des séparations conjugales, d'autres transitions familiales viennent s'agréger au processus de distanciation. L'arrivée d'un enfant peut inciter à développer de nouvelles pratiques. Le départ des enfants du foyer correspond également pour certaines personnes à une transition majeure vers un mode de vie qu'ils s'approprient différemment. Le fait d'être libéré des contraintes éducatives et parfois économiques liées à la cohabitation avec les enfants insuffle un nouveau rythme au quotidien. Beaucoup ont l'impression d'avoir plus de temps et profitent de ce moment pour mettre en œuvre d'autres transitions. Le cas de l'alimentation et de la consommation est ainsi souvent mis en exergue. « *Tant que mon ado vivait encore à la maison, je faisais de la viande de temps en temps et j'avais la télévision, maintenant qu'il a pris un appartement, je suis vraiment végétarienne et la télé est au galetas* » (Doris). Pour les enfants aussi, le moment de la décohabitation correspond parfois à un moment de transition majeure qui est investi

pour aller vers plus de simplicité. Henri par exemple vient d'un milieu qu'il qualifie de très conventionnel. Pour ses parents « *le schéma, c'est avoir 2 enfants, cotiser 40 ans, tout ça* ». Au moment où il quitte le foyer parental, il s'engage bénévolement dans des fermes pendant plusieurs années. Il estime que cette expérience lui a ouvert les yeux « *sur un mode de vie qui me convenait mieux que ce que j'avais avant, quelque chose qui me paraissait plus cohérent, plus logique par rapport au monde dans lequel on vit* ». Aujourd'hui il vit dans une cabane située sur un terrain vague en marge d'un écovillage et participe au projet collectif.

Au-delà des transitions professionnelles et familiales, le processus de distanciation implique dans de nombreux cas des transitions au niveau du régime alimentaire, de la mobilité, de l'habitat, *etc.* Ces transitions s'entremêlent le plus souvent, la bifurcation professionnelle sera facilitée par ou entraînera un déménagement. Le départ des enfants incitera à vendre sa voiture et à transformer son alimentation, *etc.* Plus qu'une transition statutaire, le processus de distanciation apparaît donc comme un enchevêtrement de plusieurs transitions. Aucune n'apparaît comme obligatoire, mais la plupart des individus impliqués dans un tel processus vivent en parallèle ou successivement plusieurs transitions statutaires. Ces transitions statutaires permettent un changement de vie global et progressif pour aller vers ce qu'ils estiment être une trajectoire choisie.

#### 1.4. UN VOYAGE DU HÉROS

L'enchevêtrement de ces multiples transitions statutaires dans le processus de distanciation pourrait amener à envisager celui-ci comme désordonné et incohérent. Pourtant, les récits recueillis auprès d'individus engagés dans l'exploration de modes de vie alternatifs témoignent d'un souci de mise en cohérence biographique. Il apparaît donc pertinent de s'arrêter sur la dimension narrative de la transformation identitaire. La plupart des individus racontent leur parcours en reprenant les éléments et en les agençant de telle manière à ce qu'ils se constituent en une histoire cohérente et presque scénarisée. Les personnes se réapproprient subjectivement leur parcours de vie et tentent de donner du sens à leur trajectoire en fonction de leur passé, de leur présent, mais aussi d'un futur projeté.

Cette reconstruction narrative met en lumière plusieurs éléments significatifs pour comprendre l'expérience des individus. Tout d'abord, les événements vécus sont soumis à une interprétation par le sujet pour

leur donner un sens par rapport à la trajectoire dans laquelle il estime être. Ainsi, des éléments qui pourraient passer inaperçus aux yeux d'un observateur externe sont investis subjectivement et mis en relation avec des étapes significatives du parcours. De plus, les récits recueillis reprennent pour la plupart un agencement des étapes qui rappelle la trame narrative conventionnellement utilisée dans les mythes, légendes et contes. On y retrouve les principales composantes du voyage du héros tel qu'il a été théorisé par Joseph Campbell<sup>63</sup>.

L'appel de l'aventure apparaît comme un moment clé dans le parcours des individus qui les amène, tôt ou tard, à quitter leur monde ordinaire pour se lancer dans l'exploration d'un mode de vie alternatif. Après avoir passé un premier seuil, ils sont ensuite confrontés à de nombreuses épreuves et rencontrent toutes sortes d'alliés et d'ennemis. Toutefois, la quête ne semble pas pouvoir se clore par une prise de l'épée et un retour au monde ordinaire, comme c'est le cas dans le schéma campbellien. Le chemin sur lequel les individus se sont engagés apparaît en effet, à leurs yeux, comme une quête continue.

### La distanciation, une entreprise narrative

La contemporanéité se caractérise notamment par la normalisation de ce qu'Ulrich Beck et Elisabeth Beck-Gernsheim ont appelé la biographie «élective» ou la biographie *do-it-yourself*<sup>64</sup>. Il s'agit en effet pour chaque individu de s'affirmer comme l'auteur de sa propre vie, quelle que soit sa trajectoire. Les personnes impliquées dans un processus de distanciation n'échappent pas à cette mise en récit identitaire. Dans leur cas, la construction narrative de leur parcours devient un «récit performatif sur soi<sup>65</sup>». Identifier et nommer les éléments clés d'une transformation biographique majeure revient en effet à la produire en tant que telle. «C'est par le discours sélectif que l'individu entretient sur lui, et par l'instauration d'un avant et d'un après existentiel, que se fabrique ici le sentiment d'individualité<sup>66</sup> et de cohérence identitaire dans le processus de distanciation.

---

63. J. CAMPBELL, *op. cit.*

64. U. BECK et E. BECK-GERNSHEIM, *Individualization*, London, SAGE Publications, 2001, p. 3.

65. D. MARTUCELLI, *Forgé par l'épreuve*, Paris, Éditions Armand Colin, 2006, p. 344.

66. *Ibid.*

Pour parvenir à produire cette continuité identitaire malgré des discontinuités biographiques, l'individu va opérer une forme de relecture de sa trajectoire de vie en fonction du sens qu'il lui donne. Il s'agit en effet de produire une forme d'historicité sur soi-même, qui « suppose un travail de remémoration bien souvent accompagné d'une reconceptualisation de l'expérience antérieure<sup>67</sup> ». Ainsi, plusieurs personnes rencontrées utilisent l'image de graines qu'ils ont plantées durant leur parcours et qui ont germé peu à peu pour les amener là où ils se trouvent. Annie quant à elle a le sentiment d'avoir joué au Petit Poucet, « *c'est comme si j'avais semé des petits cailloux tout au long de mon parcours et c'est eux qui m'ont amené là où je suis aujourd'hui* ».

Cette reconfiguration n'est pourtant pas le propre des processus de distanciation. « Comme l'a montré Henri Bergson, la mémoire est un acte réitéré d'interprétation. Au fur et à mesure que nous nous remémorons notre passé, nous le reconstruisons en fonction de nos idées du moment sur ce qui est important ou non<sup>68</sup> ». Dès lors, plus que la réinterprétation et la sélection des événements significatifs, ce qui distingue la construction narrative des personnes qui explorent des modes de vie alternatifs, c'est le sens qu'il confère à leur biographie. Or ce sens n'est pas simplement l'interprétation d'une cohérence entre leurs actes passés et leur positionnement présent, mais une représentation plus large de ce qu'elles souhaitent être en tant qu'acteur. Au-delà du passé reconfiguré et du présent de la narration, il y a donc dans ces constructions narratives une référence à une identité projetée. Claude Dubar a identifié cette projection comme un « tiers-temps », qui est « le futur d'un projet de vie, d'un projet éthique que le récit mobilise et argumente pour introduire de la continuité et de la cohérence dans une histoire pourtant faite de changements et de tournants<sup>69</sup> ». Les individus engagés dans un processus de distanciation s'interprètent donc à l'aune de ce processus. Leurs actes et les événements passés prennent sens en fonction d'une image identitaire qui ne se fonde ni dans le passé, ni dans le présent, mais dans une construction de ce qu'ils poursuivent comme projet de vie. Il y a donc en effet une dimension perfor-

---

67. M.-H. SOULET, « Confiance et capacité d'action. Agir en contexte d'inquiétude », in C. BALSÀ (dir.), *Confiance et lien social*, Fribourg, Academic press Fribourg, 2005, p. 45.

68. P. BERGER, *Invitation à la sociologie*, Paris, La Découverte, 2006, p. 93.

69. C. DUBAR, « Les contradictions de l'autobiographie comme temporalisation de l'identité personnelle », *Temporalités [En ligne]*, 2013, n° 17, p. 5.

mative dans ces reconstructions biographiques. Non seulement ils interprètent leurs trajectoires en fonction de ce qu'ils souhaitent être, mais ils peuvent se projeter ainsi grâce à l'énonciation du sens donné à leur biographie.

## Des synchronicités et des signes

Cette entreprise narrative s'appuie sur une interprétation des événements par le sujet qui passe notamment par un travail de mise en lien des événements entre eux. Plusieurs des personnes rencontrées identifient ce qu'elles nomment des « *synchronicités* » dans leur parcours qui les ont menées à s'engager et à poursuivre un processus de distanciation. L'exemple d'Annie – une femme d'une cinquantaine d'années autrefois enseignante, mariée et mère de famille qui vit aujourd'hui seule, pratique la géobiologie et propose des consultations en tant que médium – est ici particulièrement éclairant. Elle expose en effet plusieurs types de synchronicités dans son parcours. Le premier correspond à une forme de résolution de problèmes. Elle se trouve face à une difficulté, rencontre un obstacle, n'a pas tous les éléments nécessaires pour atteindre un objectif et une solution se présente à elle sous la forme d'une rencontre (une personne qui a une chambre à louer lorsqu'elle cherche un logement), d'une aide financière (elle gagne un concours qui lui paye son loyer pendant un an et lui permet de se consacrer à des projets qui lui tiennent à cœur), *etc.* D'autres synchronicités sont constituées de deux événements distincts qui surviennent dans un temps court. C'est le cas par exemple de la lecture d'un livre de développement personnel qui l'invite à écouter la prochaine musique qu'elle entendra. Peu après, la radio diffuse une chanson dont les paroles se réfèrent au fait que l'univers existe dans un grain de sable. L'évènement « musique » prend alors sens, car il est interprété à la lumière de la lecture qui vient d'être faite. Sans cette lecture, la musique n'aurait sans doute pas eu le même impact et ne l'aurait pas amenée à reconsidérer son rapport à la nature. Il y a donc tout un travail de mise en lien et de corrélation des événements. Ce travail s'accroît encore davantage lorsque les liens sont tissés entre une réalité externe et un dialogue intérieur. Certaines synchronicités émanent en effet pour Annie d'un événement spécifique qui fait écho à une voix intérieure qu'elle a découverte depuis peu. Alors qu'elle observe par sa fenêtre un objet qui a pris feu, elle entend dans sa tête la phrase « *le torchon brûle* » et l'interprète comme un diagnostic sur les épreuves qu'elle traverse à ce moment-là de sa vie. Ce dialogue intérieur

correspond, quelle que soit sa nature, à une sorte de verbalisation interne *in situ* qui vient justifier le sens donné à un évènement. Il s'agit dès lors d'une synchronicité créée par la mise en lien, non plus de deux évènements externes au sujet, mais entre un évènement externe et un « évènement » interne, qui est en lui-même déjà une interprétation de l'évènement externe.

D'autres individus témoignent de constructions interprétatives similaires. Daniel, alors qu'il est très atteint dans sa santé et ne voit pas d'amélioration liée à son traitement médical part se promener en forêt. Au retour, il rencontre une vieille connaissance qui lui parle d'un thérapeute établi à quelques centaines de kilomètres de là. Il décide d'aller consulter ce thérapeute qui le suivra pendant plus d'une année et participera grandement à son rétablissement. Sœur Monica quant à elle s'est fait inviter au cinéma par son frère alors qu'elle lui rendait visite au Canada, pour voir le film d'Al Gore, *Une vérité qui dérange*. Peu de temps après, elle est envoyée par sa communauté religieuse basée à Rome dans une nouvelle ville qu'elle ne connaît pas, une petite localité du sud de l'Angleterre. Le lendemain de son arrivée, le même film est projeté dans la salle paroissiale par le groupe local du mouvement Villes en Transition. Elle s'y rend et décide alors de s'investir au sein de ce collectif. Boris quant à lui a été victime d'un grave accident de luge qui lui a valu une semaine de coma et qu'il a interprété comme un avertissement de la vie qui lui disait « *Stop, arrête-toi! Tu vas trop vite!* ». Ces constructions interprétatives, même si elles sont exprimées comme des évidences par les individus, sont avant tout des reconstructions *a posteriori*. Il s'agit en effet de retracer la cohérence de sa position par des signaux du destin.

Tout comme la « sérendipité » ou les « hasards heureux », les éléments significatifs et les synchronicités du parcours de la personne ne sont pas totalement fortuits – *Chance favors only the prepared mind*, comme l'affirme la devise de la Harvard Medical School<sup>70</sup>. Ces « hasards » s'inscrivent dans un « terrain », à un certain moment de la vie de l'individu et en fonction de son propre positionnement. Comme le rappellent Jean-Louis Genard et Marta Roca i Escoda dans une réflexion autour du concept de sérendipité, un évènement qui apparaît comme une surprise s'ancre dans

---

70. Littéralement « La chance ne favorise que les esprits préparés », cité par M.-H. SOULET, « Traces et intuition raisonnée », in PAILLÉ P. (dir.), *La Méthodologie qualitative. Postures de recherche et travail de terrain*, Paris, Éditions Armand Colin, 2006, p. 141.

certaines dispositions de l'individu, renvoie à « une réceptivité ou une hospitalité subjective à sa survenue<sup>71</sup> ». Ainsi, la personne qui identifie des synchronicités dans son parcours y est préparée, elle est ouverte et disponible à ces « hasards ». Il y a donc non seulement un processus de mise en lien des événements entre eux, mais aussi une interprétation des événements comme significatifs par rapport à son parcours personnel. « L'importance n'est pas dans le fait lui-même, mais dans ce que "l'observateur y voit"<sup>72</sup> ». Il ne s'agit pas seulement d'une reconstruction *a posteriori*, mais d'une construction progressive du parcours en train de se faire. La personne interprète certains événements comme des signes qui soit la guident vers le chemin qu'elle souhaite suivre (les rencontres, les lectures, les films, *etc.*), soit l'avertissent qu'elle fait fausse route (un accident, un torchon qui brûle, *etc.*). Ces signes ne prennent de sens qu'en fonction de la quête qu'elle poursuit. Il s'agit d'une lecture orientée de la réalité en train de se faire qui vise à conforter l'individu sur le chemin qu'il entreprend.

### L'appel de l'aventure

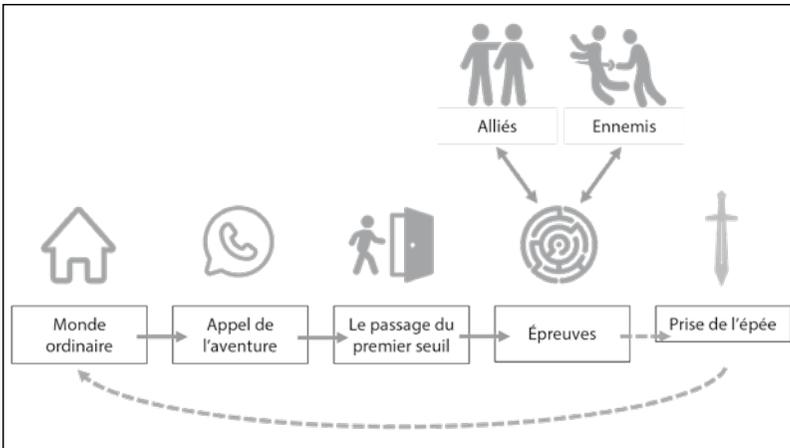
L'interprétation qui est faite des événements permet ainsi de construire *a posteriori* un récit qui suit une trame narrative cohérente. Une partie des témoignages recueillis ressemblent à des épopées, à une sorte de quête du Graal dans laquelle on retrouve certaines des étapes clés du mythe campbellien<sup>73</sup>. Les étapes du voyage du héros telles qu'elles ont été structurées par cet auteur sont certes relativement banales et faciles à calquer sur de nombreux récits. Cependant, elles correspondent à la modélisation des éléments nécessaires pour que la quête du héros fasse sens. Dans le cas des films et des scénarios qui s'en inspirent, l'histoire doit faire sens avant tout pour le spectateur. Dans le cas du processus de distanciation, l'histoire doit faire sens pour la personne concernée. Il ne s'agit donc pas d'une simple coïncidence, mais d'une mise en exergue des éléments qui donnent un sens, subjectivement, à l'expérience individuelle de la personne.

---

71. J.-L. GENARD et M. ROCA I ESCODA, « Le rôle de la surprise dans l'activité de recherche et son statut épistémologique », *SociologieS [En ligne]*, <http://journals.openedition.org/sociologies/4532>, mis en ligne le 19 novembre 2013, consulté le 04 mai 2018.

72. M.-H. SOULET, « Traces et intuition raisonnée », *loc. cit.*, p. 141.

73. J. CAMPBELL, *op. cit.*



**Figure 2. Le voyage du héros**

Inspiré de : Campbell J., *Le Héros aux mille et un visages*, Paris, Éditions Oxus, 2010.

Le voyage du héros, pour reprendre les termes de Joseph Campbell, débute avec la description du monde ordinaire de celui-ci. Pour la majorité des individus rencontrés dans le cadre de cette recherche, ce monde ordinaire correspond à une vie basée sur des principes conventionnels de réussite et de consommation notamment. « *Bosser comme un dingue* » (Fernand), « *prendre l'avion comme on prend le bus* » (Juan), « *tu travailles, tu rentres chez toi... il y a tout, la télévision, tu consommes, Media Market, la jolie voiture, la moto, la copine, l'appartement...* » (Boris). Au-delà de ce quotidien, le monde ordinaire correspond aussi pour certains à perpétuer les normes et les injonctions familiales. Denis devient enseignant malgré son envie de devenir paysan, car ce projet ne convient pas à ses parents, Delphine étudie les sciences politiques pour répondre à la pression de sa famille d'agriculteurs qui souhaite la voir réussir, *etc.*

Très vite dans leur parcours cependant, la plupart des individus identifient ce que Joseph Campbell nomme « l'appel de l'aventure ». Pour lui, le schéma type d'une aventure débute par un geste, un évènement, une rencontre, qui « dévoile un monde insoupçonné » au protagoniste. Loin d'être des hasards, ces évènements doivent être saisis comme « le résultat de désirs et de conflits refoulés<sup>74</sup> ». Éliane identifie une rencontre amoureuse comme étant son « appel de l'aventure ». Elle fait la connaissance à

74. *Ibid.*, p. 54.

une soirée d'une Canadienne dont elle croit tomber amoureuse et décide sur un coup de tête de partir s'installer au Québec. La relation n'a duré que quelques semaines, mais « *ça m'a donné le goût de partir. Ça a réveillé cette envie d'une rupture de vie qui était en moi depuis toujours* ». Hélène quant à elle entre par hasard dans une librairie et tombe sur un livre qui s'appelle *Le Pouvoir bénéfique des mains*, écrit par une guérisseuse américaine<sup>75</sup>. Elle le lit et trouve pour la première fois un livre qui relie quelque chose de spirituel à quelque chose de médical. Alors médecin radiologue, cela fait écho à une dimension qui lui semble manquer dans sa vie professionnelle. Elle décide de se former à ces techniques, ce qui la mènera à un changement de vie global. Pour Chantal, c'est une dispute avec son mari qui fait office d'appel de l'aventure. En lui montrant le sol il lui dit « *je vais te remettre à ta place* ». Cette phrase, en mettant en évidence le fait qu'elle ne savait plus où était sa place, a été le déclencheur de son changement de vie. Parfois, l'appel de l'aventure est un film, comme ce fut le cas pour Henri qui visionne un jour un documentaire de Pierre Carles<sup>76</sup>. « *De voir des personnes qui choisissent de vivre tout seul dans la forêt et de faire tout tout seul, ça a été un déclic. C'était mon rêve depuis longtemps, mais je ne pensais pas que c'était possible, je croyais que c'était une utopie et que j'étais le seul à penser comme ça. Je me suis rendu compte qu'il y avait des gens qui le faisaient et que c'était possible, alors je suis parti pour essayer d'en rencontrer* ».

L'appel, comme le défend Joseph Campbell, « sonne toujours le lever de rideau sur [...] un moment de passage [...]. L'horizon de la vie familière s'élargit, les vieux concepts, idées et schémas émotionnels désormais ne conviennent plus : le moment de franchir le seuil est proche<sup>77</sup> ». Il s'ensuit en effet dans la plupart des récits recueillis le passage d'un seuil qui permet symboliquement « l'accès à une sphère de renaissance<sup>78</sup> ». Le détachement, quel qu'il soit, est ainsi pour beaucoup le passage du premier seuil. Vendre sa maison, quitter son emploi, se séparer de son conjoint sont en effet vécus comme des points de non-retour qui marquent symboliquement l'entrée dans une nouvelle étape du récit biographique.

---

75. B.A. BRENNAN, *Le Pouvoir bénéfique des mains*, Paris, Éditions Tchou, 1993.

76. P. CARLES, *Volem rien foutre al país*, France, C-P Productions, 2007.

77. J. CAMPBELL, *op. cit.*, p. 55.

78. *Ibid.*, p. 85.

## Une prise de l'épée impossible ?

Dans le schéma narratif campbellien, le héros, une fois qu'il a passé le premier seuil, s'engage dans une aventure durant laquelle il se confronte à de nombreuses épreuves, est soutenu par des alliés, combat des ennemis puis approche du cœur de la caverne où il sera soumis à une épreuve suprême en vue de la prise de l'épée<sup>79</sup>. Néanmoins, si les récits recueillis relatent largement le voyage semé de difficultés et d'encouragements propres aux héros mythologiques, l'épreuve suprême est complètement absente des récits. Loin d'être une simple omission de la part des individus rencontrés, cette absence est davantage liée aux caractéristiques du processus de distanciation qui apparaît comme une aventure sans fin.

Selon Joseph Campbell, « une fois le seuil franchi, le héros évolue dans un monde aux formes étrangement fluides et ambiguës où il doit survivre à une succession d'épreuves<sup>80</sup> ». La plupart des individus témoignent en effet de leur vécu comme d'un enchaînement d'épreuves<sup>81</sup> auxquelles ils sont contraints de se soumettre. Les enjeux administratifs et financiers sont ainsi souvent mis en avant comme des défis permanents. Pour les collectifs, il s'agit notamment de parvenir à obtenir les financements et les autorisations nécessaires. Au-delà de l'acquisition du terrain, l'écovillage dans lequel a été effectuée une partie de cette recherche a par exemple été confronté à toutes sortes d'embûches liées notamment aux autorisations de construire. Chacun, dans sa vie privée, rencontre également ce type de difficultés. Hélène, bien que médecin radiologue à la base, a dû se former en tant que médecin généraliste pour pouvoir ouvrir

---

79. Joseph Campbell dans son ouvrage parle de don suprême ou de quête de l'Elixir (*ibid.*, p. 156 et 165). Toutefois, la plupart des analystes ayant repris ses écrits dans le but de montrer leur pertinence pour saisir ou produire des récits héroïques mobilisent également d'autres images, telles que le graal sacré ou la prise de l'épée. Voir notamment VOGLER C., *Le Guide du scénariste. La force d'inspiration des mythes pour l'écriture cinématographique et romanesque*, Paris, Éditions Dixit, 2009, p. 159-160.

80. J. CAMPBELL, *op. cit.*, p. 91.

81. Nous mobilisons ici la notion d'épreuve dans un sens très large, en ne nous référant ni à la tradition pragmatiste ni à la tradition « humaniste ». Cependant, les épreuves mises en lumière par notre population d'enquête se rapprochent davantage de la seconde, dans l'idée d'une pluralité de défis face à laquelle la réaction subjective des individus est centrale. Voir notamment D. MARTUCCELLI, « Les deux voies de la notion d'épreuve en sociologie », *Sociologie*, 2015, vol. 6, n° 1, p. 43-60.

un cabinet de médecine anthroposophique. Daniel, qui s'est établi en tant que chaman indépendant, se bat régulièrement contre les administrations, parce que la comptabilité qu'il doit leur fournir est très compliquée et qu'il a l'impression d'être surtaxé. Les interactions avec la famille apparaissent aussi pour beaucoup comme des épreuves récurrentes. Évelyne par exemple a des discussions animées avec sa sœur, « *elle est banquière et elle me dit toujours "moi j'ai plus de boulot si tout le monde fait comme toi"* ». Henri doit régulièrement se justifier auprès de sa mère, « *elle s'inquiète parce que j'ai 32 ans et n'ai cotisé qu'une année, du coup elle m'envoie chaque semaine les offres d'emploi qu'elle trouve, espérant que je retourne à une vie normale* ». Annie quant à elle, à un moment où elle était en train de se séparer et particulièrement vulnérable est allée rendre visite à sa mère. Celle-ci avait des invités ce jour-là et lui a demandé de « *faire bonne figure* », sous-entendant qu'elle ne devait pas exposer ses choix de vie à ses invités. Plus largement, les interactions sociales au-delà du cercle familial peuvent aussi prendre la forme d'épreuves. Janine qui est végétalienne s'est par exemple retrouvée à la cafeteria de l'université avec un ami d'un ami « *qui me mettait la viande sous le nez en disant "Regarde le petit cochon" et il trouvait ça drôle* ». Gilles quant à lui a fait le choix de vivre sans voiture et se fait régulièrement prendre à partie quant au fait qu'il participe à l'augmentation du chômage dans l'industrie automobile. Ces épreuves, qu'elles soient administratives, familiales ou sociales, obligent les individus à se positionner et à affirmer leur choix. Là encore, dans le schéma campbellien, « *l'épreuve intensifie la question qui se posait au premier seuil et qui demeure encore sans réponse : l'ego peut-il se mettre à mort lui-même<sup>82</sup> ?* ». Plus que des batailles à mener ou des combats à gagner, il s'agit davantage de faire face à une transformation identitaire et d'accepter que ce qui constituait l'individu socialement jusque-là est en train de se défaire. « *Au début je me fâchais beaucoup, j'essayais de parler avec mes parents et mes amis, de faire comprendre, de les raisonner. Maintenant j'ai compris que je ne peux pas changer les autres, je peux juste me changer moi-même* » (Boris).

Le vécu de ces épreuves met en lumière des ennemis et des alliés qui se présentent sur le chemin. Si ceux qui soumettent l'individu à ces épreuves sont parfois considérés comme des ennemis, d'autres personnes font office d'alliés. Quelques témoignages relatent la présence de « *bonnes fées* » dans le processus. Annie a eu un mécène qui lui a payé la publication

---

82. J. CAMPBELL, *op. cit.*, p. 99.

de son livre relatant son expérience intérieure. Chantal, dans des périodes de déprime et de dénuement financier, a été invitée à plusieurs reprises en vacances en Provence dans la maison d'un client de la fromagerie dans laquelle elle travaillait. Iris a pu s'installer gratuitement chez sa cousine « *qui a une grande maison, une grande famille et des animaux, exactement ce qu'il me fallait* ». D'autres personnes servent de mentor à des moments donnés du processus. Henri en étant bénévole dans des fermes a fait « *des rencontres fortes, des gens avec qui j'ai travaillé, qui ont été des "déclencheurs", qui m'ont fait comprendre qu'il fallait agir et surtout montré comment on pouvait agir* ». Dès lors, même si chacun se considère comme l'auteur de son parcours, tous reconnaissent « devoir pourtant beaucoup à d'autres, à ceux qui aident ou guident dans ces processus<sup>83</sup> ».

Ainsi, les aventures vécues par les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs correspondent en de nombreux points au schéma du héros campbellien. Toutefois, les dernières étapes de ce schéma n'apparaissent pas dans les récits recueillis. Pour Joseph Campbell et ceux qui ont repris ses idées, le héros s'approche progressivement d'une épreuve suprême qui le mène à l'obtention d'une récompense, qui peut être spirituelle ou matérielle. Cette fameuse prise de l'épée marque le point culminant de l'aventure et ouvre la dernière étape qui est celle du retour du héros vers son monde ordinaire. Or, il semble que les récits des personnes engagées dans un processus de distanciation ne sont pas construits autour de cette épreuve ultime, et encore moins d'un retour au monde ordinaire. Les trajectoires sont présentées comme des quêtes continues, comme des successions d'épreuves, d'avancements, de projets et d'envies qui ne sont pas censées se cristalliser dans une épreuve ultime qui marquerait l'accomplissement de la quête. « *J'espère un jour pouvoir me dire "voilà on y est", mais c'est tellement des projets énormes qu'il y a toujours quelque chose d'autre* » (Ivan).

C'est donc davantage un chemin qu'une quête campbellienne sur lequel s'engagent les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs. Pourtant, la structuration du récit telle qu'elle a été exposée ici permet de mettre en lumière la dimension subjective et narrative du processus de distanciation. Il s'agit en effet de devenir le héros de sa propre vie et il ne faut pas y voir une forme d'égotisme, mais plutôt un souci de témoigner

---

83. M. WIEVIORKA, « Pour une approche critique du "Sujet" », in C. CALAME (dir.), *op. cit.*, p. 43.

d'une forme d'héroïsme ordinaire qui ne concerne pas que notre population d'enquête. Comme le remarque en effet Danilo Martuccelli, dans la société actuelle, « l'héroïsme est une expérience banale puisqu'elle concerne tous les domaines de la vie sociale ; il est aussi une expérience générale du monde, puisque tous les individus doivent affronter, dans l'ordinaire de leur vie, des défis éprouvants<sup>84</sup> ». Ainsi, malgré l'engagement dans un processus concret et évolutif spécifique, la distanciation s'inscrit dans un vécu subjectif qui n'est pas le propre des individus impliqués, mais davantage le témoin d'une époque dans laquelle « les individus éprouvent la vie sociale de manière chaque fois plus singulière<sup>85</sup> ».

---

84. D. MARTUCCELLI, *La Société singulariste*, Paris, Éditions Armand Colin, 2010, p. 113.

85. *Ibid.*, p. 156.



## CHAPITRE 2

# Une transformation concrète du mode vie

**A**u-delà de ses composantes subjectives et identitaires, le processus de distanciation est avant tout un processus concret de transformation du mode de vie des individus. Bien que chaque personne connaisse une évolution spécifique, il existe certaines récurrences dans la façon de mettre en œuvre ce processus. Nous proposons tout d'abord d'expliquer ce qui change concrètement dans le quotidien des individus et la manière dont les changements se répandent dans les différentes sphères de vie. Nous pouvons en effet mettre en lumière différents domaines du quotidien qui sont le plus souvent touchés par le processus de distanciation et qui vont s'influencer mutuellement. Plus avant, il existe un phénomène d'entraînement mutuel dans le processus qu'il s'agit ici de clarifier. L'adhésion à une démarche globale de remise en question du mode de vie passe notamment par des inspirations, voire des exhortations, au sein du couple et/ou de l'entourage. Elle se construit également en s'appuyant sur des figures spécifiques, réelles ou imaginaires qui permettent à l'individu d'orienter sa propre trajectoire. Enfin, ce deuxième chapitre s'attarde sur certaines phases du processus de distanciation. Sans qu'elles soient nécessairement vécues de manière linéaire ni obligatoire, ces phases sont récurrentes dans la plupart des trajectoires. Ainsi, l'individu alterne notamment des moments de prises de conscience et de mise en action de celles-ci, se trouve parfois dans une logique expansive ou au contraire se retire dans sa sphère intime. Dès lors, bien que le processus de distanciation ne puisse pas être saisi à travers une modélisation univoque et des étapes incontournables, celui-ci répond à une

logique évolutive et concrète qui permet de mettre en lumière les principales caractéristiques de sa mise en œuvre.

## 2.1. ENTRER DANS L'ENGRENAGE DU CHANGEMENT

La transformation du mode de vie opérée par les individus que nous avons rencontrés est mise en œuvre dans différents domaines du quotidien. Si chacun connaît un processus qui lui est propre, on peut cependant identifier une forme de récurrence entre les trajectoires. Le changement de vie répond à une logique d'engrenage : la transformation des pratiques dans un domaine amène à la remise en question d'un autre, qui elle-même incite l'individu à des prises de conscience dans un troisième domaine, *etc.* Il s'agit donc de mettre en lumière cette logique d'engrenage en identifiant en premier lieu les entrées privilégiées pour s'engager dans le processus ainsi que les différents domaines généralement touchés. En second lieu, c'est le phénomène de contamination entre les sphères qui mérite d'être analysé pour saisir comment le processus se diffuse dans le quotidien pour devenir un phénomène identitaire englobant l'entier du mode de vie de la personne.

### L'alimentation comme porte d'entrée privilégiée

Comme cela a été mis en lumière au chapitre précédent, les moments identifiés par les individus comme marquant le début de leur processus sont de différentes natures et sont souvent le fruit d'une reconstruction narrative *a posteriori*. Dans la mise en œuvre concrète du processus, chacun s'attaque en premier lieu à un domaine spécifique. Si cette porte d'entrée dans le processus est propre à chaque individu, il est néanmoins possible d'identifier des domaines plus fréquemment investis pour débiter une transformation du mode de vie.

L'alimentation apparaît ainsi comme une porte d'entrée privilégiée pour de nombreux individus. La préoccupation pour l'alimentation n'est pas le propre des personnes qui entrent dans un processus de distanciation. Depuis plusieurs années, les prescriptions se multiplient dans l'espace public, créant parfois plus de confusion que de clarté pour les consommateurs<sup>1</sup>.

---

1. L. GODIN et M. SAHAKIAN, «Cutting through conflicting prescriptions: How guidelines inform “healthy and sustainable” diets in Switzerland», *Appetite*, 2018, vol. 130, p. 127.

L'alimentation contemporaine est donc un domaine qui « devient objet de discussions et de réflexions de plus en plus poussées dans la société »<sup>2</sup>. Cette attention portée à ce que l'on mange n'est pas fortuite, car l'alimentation est responsable du tiers de l'impact écologique de nos choix de consommation<sup>3</sup>. L'importance conférée à la manière dont chacun se nourrit est également à mettre en lien avec une injonction très forte à rester en bonne santé. Comme le soulignent Elisabeth Beck-Gernsheim et Ulrich Beck, la santé n'est plus un cadeau de Dieu, mais une tâche individuelle, une responsabilité en tant que citoyen<sup>4</sup>. Ainsi, la transformation de l'alimentation se fait parfois de manière préventive, mais est souvent également liée à des problèmes de santé chez les individus concernés.

Cristina était traitée depuis plusieurs années pour des problèmes de digestion, elle enchaînait les traitements sans observer d'amélioration réelle de son état. Un jour elle lit les notices des médicaments qui lui sont prescrits et décide de tout arrêter. Elle s'intéresse alors à l'alimentation. « *C'était il y a plus de quinze ans, je ne connaissais pas le bio, j'ai juste commencé à manger plus de légumes, à arrêter les sucreries, etc. C'est bien après que je me suis intéressée au bio et à tout le reste, mais ça a été une première étape de changer mon alimentation* ». Pour Iris, Doris ou Janine notamment, la porte d'entrée est similaire. C'est un problème de santé et l'inefficacité des traitements médicaux qui ouvrent le chemin à un changement d'alimentation. La manière de transformer son alimentation diffère selon les personnes. Janine, à la suite d'un problème de digestion du lactose cesse de consommer des produits laitiers, « *puis la viande et le poisson, puis le lait, les œufs et peu à peu j'ai tout changé, l'huile de palme, les additifs tout ça...* ». Pour Doris le changement est plus radical, « *j'ai ouvert toutes les armoires et j'ai tout vidé, depuis je ne consomme plus que de la nourriture vivante* ».

La transformation de l'alimentation apparaît ici comme une démarche personnelle avant tout, il s'agit de se soigner soi-même. Néanmoins, comme l'a également observé Éric Dupin, il s'agit d'une « porte d'entrée

---

2. D. MARTUCCELLI, *La Condition sociale moderne. L'avenir d'une inquiétude*, Paris, Éditions Gallimard, 2017, p. 104.

3. A. TUKKER *et al.*, *Environmental Impact of Products (EIPRO). Analysis of the life-cycle environmental impacts related to the final consumption of the EU-25*, Summary of the final report by DG Environment and DG Joint Research Centre, 2006, p. 13.

4. U. BECK et E. BECK-GERNSHEIM, *op. cit.*, p. 140.

privé pour la prise de conscience écologique. [...] On mange biologique pour protéger sa propre santé plutôt que dans l'espoir de sauver la planète. Mais cette attitude finit souvent par susciter une attention aux conditions environnementales de la production agricole<sup>5</sup>». Ainsi toutes ces démarches alimentaires ont en effet mené à d'autres prises de conscience concernant des domaines variés. Cristina vit aujourd'hui dans un écovillage et a transformé son quotidien dans plusieurs domaines. «*Je n'utilise plus d'aspirateur, je nettoie avec un balai, c'est tout aussi bien. J'utilise le moins d'énergie possible, je vis avec la lumière du jour, en hiver je chauffe mon repas sur le poêle à bois de chauffage, en été je le laisse sur le bord de la fenêtre pour que le soleil le chauffe*».

Le mouvement Villes en Transition a d'ailleurs bien compris le potentiel de l'alimentation comme porte d'entrée vers un changement plus global. Pour Rob Hopkins, initiateur du mouvement<sup>6</sup>, «*c'est le plus facile à changer. Il n'y a pas besoin de financement, il n'y a pas besoin de permis de construire ou d'autorisations légales. Il s'agit simplement de planter des aliments et de s'encourager mutuellement. De plus les gens qui ont ces compétences sont souvent très intéressés à les transmettre. Tout le monde a besoin de nourriture, tout le monde aime la nourriture. C'est pour ça que tout s'initie généralement autour de la nourriture*».

La transformation de l'alimentation pour adopter ce que Geoffrey Pleyers qualifie de «*consommation critique*»<sup>7</sup> soulève en effet des enjeux de différentes natures. En premier lieu, des enjeux personnels, au niveau de la santé, du corps, du goût ou de l'expérience subjective. Ce premier niveau offre des renforcements positifs directs. La personne se sent mieux et voit ses maux se réduire, ce qui l'encourage à poursuivre dans cette voie. En second lieu, ce type de consommation soulève des enjeux globaux, concernant le climat ou la solidarité envers d'autres espèces, ainsi que des enjeux sociaux, concernant les conditions de travail ou les inégalités, notamment entre le Nord et le Sud<sup>8</sup>. La consommation d'huile de palme est ici un bon exemple de ces différents enjeux. Les intérêts et risques

---

5. É. DUPIN, *op. cit.*, p. 204.

6. Avec son accord et considérant son statut spécifique au sein de notre population d'enquête, les extraits d'entretien avec Rob Hopkins ne sont pas anonymisés, contrairement à tous les autres.

7. G. PLEYERS (dir.), *La Consommation critique. Mouvements pour une alimentation responsable et solidaire*, Paris, Desclée de Brouwer, 2011.

8. *Ibid.*, p. 30.

alimentaires de ce produit sont discutés et ne font pas l'objet d'un consensus dans le milieu scientifique. Par contre, l'impact écologique de sa production (la déforestation qui crée des problèmes de climat et de biodiversité) et les conséquences sociales pour les populations locales (notamment les conditions de travail dans les plantations) sont dénoncés par la plupart des études scientifiques<sup>9</sup>. Dès lors, la modification de l'alimentation, notamment dans sa dimension sanitaire, apparaît dans beaucoup de trajectoires comme une porte d'entrée privilégiée pour changer son rapport à la consommation en général et développer peu à peu une conscience écologique qui inspire des changements dans d'autres domaines.

### Des entrées latérales

Toutefois, même si la transformation de l'alimentation apparaît importante dans toutes les trajectoires, certaines personnes y arrivent après avoir entrepris des changements dans d'autres domaines. Ces portes d'entrée s'inscrivent dans des dimensions non pas sanitaires, mais le plus souvent sociales ou directement écologiques.

Si les séparations conjugales et les départs à la retraite sont souvent des moments propices aux changements de vie, c'est notamment parce que ces moments créent un espace social à investir. Par conséquent, certains individus entrent dans un processus de distanciation à partir d'une volonté de se lier différemment aux autres. Les nombreux retraités installés dans l'écovillage ardéchois témoignent ainsi de ce phénomène. Si pour certains il s'agit d'une étape de plus dans leur processus, pour d'autres, c'est véritablement l'envie d'être entourés et de vivre leur retraite dans un environnement social riche qui les a fait rejoindre l'écovillage. Cet emménagement a enclenché progressivement toutes sortes de changements, par rapport à leur alimentation et à d'autres domaines de leur quotidien. « *Ici, on apprend à vivre complètement différemment* » (Fernand). En dehors de l'écovillage, d'autres vivent des processus similaires en adhérant à des collectifs, Villes en Transition ou autre, dans le but de faire des connaissances, qui les amèneront à transformer progressivement leur mode de vie.

---

9. Voir notamment : A. RIVAL et P. LEVANG, *La Palme des controverses. Palmier à huile et enjeux de développement*, Versailles, Éditions Quæ, 2013.

Dans le même ordre d'idée, certains parents sont avant tout en quête d'un système éducatif alternatif. Ainsi, l'inscription des enfants dans une école d'inspiration Montessori (comme celle de l'écovillage) ou Steiner, est parfois une porte d'entrée vers une transformation plus globale de leur mode de vie. Le souci de voir leurs enfants accompagnés à partir de principes de bienveillance, de créativité et d'autonomie les amène à découvrir des pédagogies qui se veulent proches de la nature et qui remettent en question les injonctions de consommation. Irène, à la naissance de ses enfants, a arrêté d'enseigner et est devenue assistante maternelle pour pouvoir s'en occuper. En réflexion sur l'éducation qu'elle souhaite proposer à ses enfants et à ceux qu'elle accueille, elle commence par lire toutes sortes d'ouvrages de pédagogie alternative. *« Ça m'a complètement secouée. Après j'ai fait des stages et des formations, puis inscrit mes enfants dans une école Montessori et au final on a complètement changé de vie ».*

C'est donc parfois la volonté de s'inscrire dans une collectivité ou d'offrir à ses enfants une éducation alternative qui apparaît comme une porte d'entrée vers un processus plus global de transformation du mode de vie. Ce type d'entrée renvoie principalement à la dimension sociale du processus qui mène ensuite rapidement à questionner d'autres domaines du quotidien.

Pour d'autres encore, c'est une préoccupation plus directement écologique qui les fait entrer dans une transformation globale de leur mode de vie. C'est le cas d'Alan qui, soucieux de réduire son bilan carbone, commence par se rendre à vélo à son travail. *« D'abord une à deux fois par semaine, je trouvais ça sympa, ça me vidait la tête et j'ai commencé à y prendre plaisir, je me suis acheté un meilleur vélo et j'y suis allé tous les jours à vélo. Quand j'ai refait mon bilan carbone, je me suis rendu compte que la prochaine étape c'était l'alimentation, alors j'ai commencé à faire mon jardin et à consommer bio, puis je suis devenu végétarien ».* C'est par la mobilité qu'il entre dans le processus, avec dès le début un souci écologique latent qui s'exprime dans cet effort de réduction de son bilan carbone. Pour d'autres le processus est similaire, comme Ivan qui découvre l'écologie au moment de construire sa maison et fait le choix d'utiliser exclusivement des matériaux naturels. Les réflexions sur l'alimentation suivront dès la fin du chantier, car il engage un traiteur pour sa pendaison de crémaillère qui, par hasard, le sensibilise à la consommation d'aliments locaux et biologiques.

Ces portes d'entrée alternatives montrent que différents domaines peuvent servir de première étape au changement de vie. Là encore, le mouvement Villes en Transition semble conscient de ces diverses modalités d'entrée dans le processus. La plupart des initiatives locales proposent en effet des actions visant à inspirer des changements dans ces différents domaines. Au-delà des activités liées à l'alimentation et la consommation, beaucoup développent des rencontres sociocommunitaires (fêtes de quartier, groupes de tricot, *etc.*) ainsi que des actions à portée directement écologique (bilan énergétique de la consommation des ménages, coopératives énergétiques, *etc.*)<sup>10</sup>.

### Vers une avalanche de changements

Ces différentes portes d'entrée montrent qu'il existe plusieurs domaines qui sont le plus souvent touchés par le processus de distanciation et qu'ils sont interreliés. Frank Geels et Johan Schot, deux chercheurs hollandais spécialistes de la transition sociotechnique proposent différentes typologies du changement environnemental. Ils mettent ainsi en lumière un type de changement qu'ils nomment «l'avalanche<sup>11</sup>». S'ils utilisent cette image plus spécifiquement pour les transformations de l'environnement, cette métaphore permet aussi de penser la façon dont les individus transforment leur mode de vie. L'adoption de pratiques alternatives dans un domaine semble en effet induire des réflexions dans d'autres domaines, des «*glissements*», selon l'expression de Juan. Une fois l'individu inscrit dans une démarche de changement d'un des aspects de sa vie, c'est comme s'il entraînait dans un engrenage qui le mène à remettre en question toutes sortes de dimensions de son quotidien. Ainsi, chacun entre par un domaine spécifique, et progressivement, en agençant les différents domaines touchés, crée une sorte d'avalanche de transformations.

Chaque individu révèle une configuration plus ou moins spécifique à son processus de distanciation. Toutefois, les domaines touchés sont souvent très similaires : l'alimentation, l'habitat, la spiritualité, les rapports avec autrui, la mobilité, le travail, la consommation en général, le rapport

---

10. Ces exemples sont tirés de nos différents terrains de recherche.

11. F.W. GEELS et J. SCHOT, «Typology of sociotechnical transition pathways», *Research Policy*, 2007, vol. 36, p. 404.

au temps, *etc.*<sup>12</sup> Si certaines personnes incluent plus ou moins de domaines dans leur processus, aucune ne se limite à un domaine. Il ne s'agit pas d'une simple démarche « alimentaire » ou « professionnelle », mais bien d'un processus plus large qui engendre des transformations profondes et multiples des modes de vie.

Il semble cependant difficile d'envisager une trajectoire type et de prédire que tel individu, à court ou long terme, remettra en question tous les domaines susmentionnés. Il est probable que certains domaines, comme l'alimentation, soient plus ou moins incontournables dans le processus, alors que d'autres, comme la question du rapport à l'éducation, sont plus spécifiques et liés à des contextes de vie. Cependant, il est intéressant de souligner que dans la perception de certains, le chemin passe comme obligatoirement, pour eux ou pour les autres, par certains domaines. Ainsi, Ivan, en parlant de sa femme, explique qu'elle n'en est « *pas encore* » à la spiritualité, alors que lui s'est récemment mis au yoga et à la méditation.

Cet enchaînement se fait naturellement aux yeux des personnes interrogées. Il y aurait une sorte de « *loi de l'attraction* » (Iris), de « *progression logique* » (Hélène). Néanmoins, ce phénomène évident pour les individus traduit en fait l'adhésion progressive à une démarche environnementale globale. Comme le relève Jean-Baptiste Comby, « s'habiller, se laver, manger, se déplacer, faire ses courses, définir un projet de vacances ou d'investissement sont autant de comportements et de décisions qui sont appréhendés séparément<sup>13</sup> » dans l'espace public et médiatique. Pourtant, dans une prise de conscience de l'interdépendance écologique, ces différentes pratiques sont interreliées et participent d'un même phénomène global.

## 2.2. S'ENTRAÎNER LES UNS LES AUTRES

L'adhésion progressive à cette démarche environnementale globale passe notamment par les contacts sociaux des individus. L'effet d'engrenage entre les différents domaines du quotidien résulte largement de l'influence

---

12. Bénédicte Manier, dans sa tentative de dresser le portrait des « révolutions tranquilles », identifiait des domaines très similaires : la politique, la santé, l'habitat, l'énergie, l'argent, l'agriculture et le modèle coopératif. B. MANIER, *Un Million de révolutions tranquilles*, Paris, Les Liens qui libèrent, 2012.

13. J.-B. COMBY, *op. cit.*, p. 165.

de l'entourage. L'adoption d'un mode de vie alternatif apparaît comme un phénomène qui ne repose pas seulement sur une prise de distance, mais aussi sur une prise d'exemple. Le processus de distanciation, vu sous cet angle, permet d'identifier la dimension épidémiologique du phénomène.

Cet entraînement mutuel s'opère en premier lieu au sein du couple. Lorsque le couple n'est pas mis à mal par la prise de distance normative d'un des conjoints, mais que celle-ci est partagée par l'un et l'autre, il apparaît alors une forme d'inspiration voire d'exhortation mutuelle. En deuxième lieu, c'est au sein de son réseau social proche que l'individu va puiser des exemples concrets pour transformer ses pratiques. Si les collectifs là encore semblent créer des interactions propices à l'inspiration mutuelle, les personnes qui ne sont pas directement inscrites dans des collectifs qui promeuvent la distanciation s'entourent, elles aussi, d'individus inspirants. Enfin, au-delà de l'entourage direct, l'entraînement mutuel est aussi le fait de certaines figures spécifiques qui servent d'idoles à certaines étapes du processus. L'avalanche de changements explicitée précédemment est donc bien souvent le fruit d'exemples puisés par l'individu chez des autres significatifs.

### **Le conjoint comme moteur du changement**

S'il a pu être observé que le processus de distanciation peut être une épreuve fatale pour certains couples, il semble que, lorsque celui-ci perdure, il est le lieu d'une contamination plus ou moins mutuelle. En effet, certains conjoints entrent tous deux dans un processus de distanciation, de façon relativement synchrone, mais par des portes distinctes. Ils s'influencent alors mutuellement. Pour d'autres, le chemin est davantage tracé par l'un des conjoints qui invite, voire parfois oblige sa moitié à s'engager également dans ce processus. Ainsi, il y a une forme d'alimentation du processus de l'autre, qui fonctionne parfois dans les deux sens et parfois de façon plutôt unilatérale.

Sophie Denave, dans son étude sur les bifurcations biographiques, met en lumière la «force transformatrice du conjoint<sup>14</sup>». Cette force transformatrice s'avère en effet un moteur important pour les personnes en couple qui s'engagent dans un processus de distanciation. Certaines

---

14. S. DENAVE, *op. cit.*, p. 212.

personnes interrogées témoignent d'un processus en commun, dans lequel chacun conserve sa propre trajectoire spécifique, tout en insufflant à l'autre le désir de franchir certaines étapes. C'est le cas par exemple d'Ivan et Irène qui sont entrés dans le processus différemment, lui se passionnant pour la construction écologique, elle pour l'éducation alternative. Peu à peu, l'un et l'autre s'influencent mutuellement, faisant découvrir à l'autre un autre domaine. Ils questionnent ensemble leur alimentation ; elle prend l'initiative d'un déménagement pour pouvoir inscrire leurs enfants dans une école alternative ; il s'intéresse à la permaculture et l'y initie, *etc.* Ainsi, l'engrenage de transformations progressives est alimenté par chacun des conjoints. Dans le cas de Daniel et Doris, l'influence mutuelle est similaire. Alors qu'il s'initie au chamanisme, elle transforme leur alimentation, et leurs processus se construisent en parallèle en s'inspirant l'un de l'autre.

Dans d'autres situations de couple, il semble que l'un des conjoints soit le moteur de la distanciation. Hélène par exemple se souvient qu'elle n'a pas laissé le choix à son époux. Elle décide de s'inscrire dans une école de magnétisme et l'encourage à suivre la même formation en lui disant « *Soit tu fais cette école, soit on va se séparer* ». Elle pressentait à l'époque que cette formation allait l'amener à transformer son quotidien, dont il était partie prenante. Dix ans après, son conjoint est lui aussi entré dans une démarche similaire à la sienne même si, contrairement à elle, il n'a pas encore transformé son monde professionnel. Il s'agit dans ce type de situations, non pas d'une inspiration, mais d'une injonction explicite qui laisse peu d'options au conjoint. Soit il suit sa compagne, soit il prend le risque de mettre à mal son couple car leurs chemins de vie les auraient menés dans des directions distinctes. D'autres personnes tentent d'embarquer leur partenaire de façon moins catégorique. Alan désireux de réduire son impact écologique, souhaite convaincre sa femme de devenir végétarienne avec lui. Il se met aux fourneaux et commence par lui faire découvrir de nouvelles recettes, lui explique les principes de base jusqu'à ce qu'elle s'engage à son tour dans ce changement de pratiques alimentaires. Ainsi, le conjoint ouvre de nouvelles portes, il permet de se « frotter à un autre monde<sup>15</sup> ».

La volonté d'entraîner son conjoint dans le processus peut être interprétée de différentes manières. On peut y voir tout d'abord l'extension

---

15. *Ibid.*, p. 215.

d'un rôle de pygmalion<sup>16</sup> joué par le conjoint dans la plupart des couples contemporains. L'un des conjoints ayant découvert pour lui-même un chemin jugé plus épanouissant, son influence se fait à partir de la projection que ce chemin sera également un lieu d'épanouissement pour l'autre. De façon plus pragmatique, il s'agit également parfois d'une nécessité ou d'une commodité pratique. Karl n'envisageait pas de quitter sa femme pour rejoindre l'écovillage seul et a donc tout fait pour la motiver même si elle était moins enthousiaste que lui. Il a été la « locomotive » de ce projet, car la possibilité de transformer son habitat dépendait de l'adhésion de son épouse. Il en va de même pour l'adoption de certaines pratiques alimentaires qui s'avèrent plus faciles à mettre en œuvre si elles sont partagées par les deux conjoints. Au-delà de cette explication pratique, la volonté d'inspirer l'autre peut aussi se transformer en une épreuve relationnelle. L'enjeu du ralliement devient la survie du couple. C'est l'attachement du conjoint qui est alors mis à l'épreuve de la distanciation et se traduit par une injonction radicale, un « *qui m'aime me suive* » (Hélène) sans équivoque. Soit la personne est suivie par son conjoint, soit elle se distancie également de lui.

Ainsi, le couple cristallise les phénomènes d'entraînement mutuel et la volonté de prosélytisme qui peut se développer à certaines étapes du processus<sup>17</sup>, ce qui met également en lumière la dimension inéluctable du ralliement du conjoint. En effet, la transformation affecte progressivement toutes les sphères du quotidien de l'individu. Peu à peu, il devient impensable de ne pas impliquer celui ou celle qui partage sa vie dans le processus, pour des raisons relationnelles ou pratiques. L'enjeu devient donc le ralliement – ou la séparation.

### L'entourage comme source d'inspiration

Au-delà du couple, le réseau social de la personne apparaît également comme un lieu d'inspiration pour transformer son mode de vie et adopter de nouvelles pratiques. L'individu en quête d'alternative va non seulement prendre exemple sur les personnes de son entourage qu'il estime être engagées dans un processus similaire, mais aussi se créer de nouvelles relations à même de lui montrer des mises en œuvre concrètes de la

---

16. F. DE SINGLY, *Le Soi, le couple et la famille*, Paris, Éditions Nathan, 1996, p. 20.

17. Nous revenons sur cet aspect au point 2.3.

distanciation. S'il est inscrit au sein d'un collectif comme l'écovillage ou un groupe Villes en transition, alors l'inspiration sera puisée principalement à l'intérieur de ce collectif. Néanmoins, les individus qui ne sont pas directement liés à un collectif de ce type témoignent d'inspirations similaires à partir de toutes sortes de relations sociales qu'ils développent au cours de leur processus de distanciation.

L'engrenage de la transformation des pratiques est donc largement alimenté par l'entourage de l'individu. Que ce soit par rapprochement avec certaines personnes présentes dans son propre réseau depuis longtemps ou par de nouvelles rencontres effectuées dans le cadre de l'adoption de certaines pratiques, l'enchaînement des transformations du mode de vie se fait souvent en suivant l'exemple tracé par d'autres. Cette « socialisation amicale a entrouvert de nouveaux horizons et a parfois rendu effectives de nouvelles pratiques<sup>18</sup> ». Au sein de l'écovillage, considérant la proximité quotidienne, la plupart des individus témoignent de cette logique de prise d'exemples. « *On s'inspire beaucoup mutuellement. Quelqu'un lance une idée et très vite d'autres la reprennent* » (Karl). Dans les groupes Villes en Transition, l'inspiration mutuelle est également très prégnante. Samantha, impliquée depuis quelques années dans le groupe local d'une petite ville du Sud de l'Angleterre, essaie de se souvenir régulièrement de la manière dont vivent les autres : « *Katie, par exemple, qui marche beaucoup et qui est vraiment intégrée à la nature, qui s'intéresse aux arbres. Le simple fait de savoir que Katie est là et agit ainsi signifie qu'il y a une personne qui fait ça, et que c'est donc possible pour moi aussi d'essayer d'être un peu plus comme ça* ». Dans le cas de changements de vie qui s'effectuent sans le support explicite d'un collectif, la prise d'exemple est très similaire. Ainsi, Gilles raconte que beaucoup de changements dans sa vie sont venus « *de discussions informelles avec des gens. Une personne qui me parle de la pollution de l'organisme aux métaux lourds et je questionne mon alimentation pour voir comment me purifier de ça* ». Kevin également a commencé à considérer la dimension politique de son parcours à la suite d'échanges avec ses nouveaux collègues de travail. Ceux-ci l'ont sensibilisé à l'importance du lobbying politique pour mener à bien des projets alternatifs concernant l'habitat coopératif ou d'autres domaines comme la préservation des semences agricoles. Depuis, il réfléchit à sa propre

---

18. S. DENAVE, *op. cit.*, p. 229.

implication politique alors qu'il avait jusque-là rejeté en bloc tout ce qui avait trait à la politique.

Ces exemples mettent en lumière la façon dont les différents domaines du quotidien sont progressivement touchés par la démarche de distanciation, grâce au rôle que jouent certains membres de l'entourage. Cependant, cette prise d'exemples ne se fait pas au hasard, elle découle de l'attribution d'une forme de légitimité à certaines personnes de l'entourage. Les amis ne peuvent exercer une influence que si l'individu a des raisons de se laisser influencer<sup>19</sup>. Il s'agit en effet de trouver des guides qui permettent de passer de l'adoption d'une pratique alternative à une autre. Ces guides sont élus en fonction de la reconnaissance de leur expertise dans certains domaines liés à la remise en cause du modèle normatif. Au sein des collectifs, le simple fait d'être impliqué apparaît comme suffisant pour pouvoir servir d'exemple aux autres. En dehors des collectifs, ce sont davantage des caractéristiques spécifiques – une grande expérience du lobbying politique en lien avec les coopératives d'habitation, des connaissances très pointues sur l'écologie, l'alimentation ou autre – qui justifient la prise d'exemple. Dans ces cas-là, « l'expérience des uns peut alors devenir le référent des autres<sup>20</sup> ».

### Les idoles pour s'orienter

Si l'entourage conjugal et amical des individus apparaît comme un lieu d'inspiration central du processus de distanciation, d'autres figures plus lointaines sont régulièrement mobilisées pour justifier l'enchaînement des différentes étapes de transformation du mode de vie. Ainsi, même si les personnes engagées dans ce processus revendiquent leur autonomie et leur individualité, beaucoup expriment une certaine admiration envers des entités réelles ou imaginaires. Elles ne sont pas présentées comme des divinités, qui seraient supérieures en toutes choses, mais plutôt comme des idoles qui sont adulées pour ce qu'elles symbolisent. Ces figures sont ainsi des sources d'inspiration et prennent des formes diverses.

---

19. B. LAHIRE, *La Culture des individus : Dissonances culturelles et distinction de soi*, Paris, Éditions La Découverte, 2004, p. 482.

20. H. HOUDAYER, *L'Émotion écologique. Essai sur les formes du vivre ensemble mésologique*, Saint-Denis, Éditions Edilivre, 2016, p. 19.

Il ressort tout d'abord d'une partie des récits que les individus prennent exemple sur des figures, réelles ou rêvées, inscrites dans d'autres lieux et d'autres temps. Iris par exemple se réfère régulièrement à ce qu'elle nomme les « *premiers hommes* » ou les « *primitifs* ». Par ces expressions, elle dessine progressivement des archétypes de distanciation. Elle se réfère par extension à des catégories d'individus qui, pour des raisons biologiques, géographiques ou sociales, sont à ses yeux vierges ou libérées de nombre des contraintes sociales dont elle tente de se distancier. Ainsi, les Massaïs du Kenya qu'elle a rencontrés lors d'un voyage, les enfants en bas âge qu'elle a accueillis chez elle, les personnes handicapées ou âgées qu'elle accompagne par la pratique du reiki ou même les animaux avec qui elle a le sentiment de pouvoir communiquer, constituent une sorte d'idéal-type de pureté. D'autres personnes interrogées se réfèrent beaucoup au passé – « *nos ancêtres* » (Éliane) – ou à des peuples d'autres régions du monde. « *Les Indiens, eux, ils sont dans une réelle entraide mutuelle. Vus de l'extérieur, ils ont moins que nous, mais ils ont l'air très heureux* » (Ivan). Plus que des modèles de distanciation, ces figures sont vénérées pour leur non-socialisation et leur non-conformité, réelles ou fantasmées, à un fonctionnement social institué qui est jugé aliénant et néfaste. Dès lors, la mobilisation de ces entités est avant tout symbolique, mais elles servent d'inspiration aux individus pour transformer leur mode de vie.

Au-delà de ces figures puisées dans d'autres temps ou d'autres lieux, les individus engagés dans un processus de distanciation convoquent également des personnes vivantes ou décédées qui sont considérées comme ayant atteint un certain niveau de distanciation. Certaines figures sont porteuses d'une dimension spirituelle, comme Gandhi ou Amma<sup>21</sup>, que beaucoup d'individus citent en exemple. Bien que ces personnes soient bien réelles et contemporaines, elles représentent des sources d'inspiration avant tout symboliques et il ne s'agit pas de prendre en exemple directement certaines de leurs pratiques. D'autres figures sont mobilisées en fonction de critères plus pragmatiques et pour leur degré d'accomplissement du processus. C'est le cas par exemple de Pierre Rabhi ou de Rob Hopkins. L'admiration pour ces individus découle non seulement de leurs discours, mais aussi de leurs modes de vie et de leur engagement pour

---

21. Surnom donné à Mata Amritanandamayi, qui est considérée comme une leader spirituelle de l'Inde contemporaine et qui parcourt le monde depuis de nombreuses années dans le but de répandre l'amour et la compassion. Voir notamment son site officiel : AMMA, <https://amma.org/>, consulté le 15 mai 2018.

transformer les modes de vie contemporains. Denis par exemple, se réfère souvent à des phrases de Pierre Rabhi quand il a besoin de se recentrer, des citations qui l'inspirent telles que « *On a besoin d'utopie, car c'est l'utopie qui fait avancer l'histoire, pas les gens raisonnables* ». D'autres citent régulièrement Rob Hopkins pour son exemplarité, sa cohérence et son engagement. Le fait qu'il sillonne régulièrement l'Europe pour participer à toutes sortes d'événements sans jamais prendre l'avion est source d'inspiration pour beaucoup.

L'étude des interventions de ces deux figures, qu'il s'agisse de livres ou de conférences publiques, met également en lumière cette fonction d'émulation. Lors d'un événement du groupe Villes en Transition de Bristol (Angleterre), la conférence de Rob Hopkins en fin de journée apparaît comme le « clou » du programme bien que son contenu ne soit pas précisé dans le descriptif de l'événement. Il semble que le sujet importe peu aux personnes présentes, c'est la personne qu'elles viennent écouter. Le moment venu cette impression est confirmée par une intervention qui, par son contenu et sa forme, est très éloignée d'une conférence et se rapproche beaucoup plus d'une intervention politique ou même d'un prêche religieux. La structure de l'exposé est relativement floue, le ton est informel, certains exemples sont tirés de la sphère privée de l'orateur qui semble ainsi livrer un peu de son intimité. Dans le vocabulaire choisi, on peut également observer une certaine propension à convoquer des affects. Les exemples sont souvent introduits par des formules telles que « *je crois que c'est le projet que je préfère à Totnes* » ou « *j'aime tellement ce projet* ». Cette convocation d'un vocabulaire affectif participe à construire le discours comme informel et personnalisé. C'est un individu, avec ses affects et ses expériences, qui s'exprime, plutôt que le représentant d'une doctrine ou d'une théorie. Malgré cette apparente informalité, il semble que le discours de Rob Hopkins soit néanmoins très travaillé. Les exemples issus de sa vie personnelle sont en fait très maîtrisés et ne dévoilent que peu sa sphère privée. Certains exemples utilisés pendant la conférence sont identiques, presque mot pour mot, à ceux qui ont été donnés par Rob Hopkins lors d'un entretien individuel réalisé quelques heures plus tôt. Loin d'être une coïncidence, il semble au contraire qu'il s'agisse d'exemples choisis minutieusement et travaillés pour être les plus inspirants possible. L'intervention ressemble ainsi presque à un prêche religieux, « à l'américaine », qui a pour objectif de susciter l'enthousiasme des foules. Loin des sermons lourds et culpabilisateurs, les exemples s'enchaînent pour montrer comment cela peut être enthousiasmant de s'investir

localement, pour mettre en lumière les conséquences positives des actes qui paraissent minimes, *etc.* Tout comme un prédicateur s'appuie sur des exemples tirés des livres saints pour mettre en lumière les bons comportements, Rob Hopkins convoque des histoires de groupes locaux du mouvement Villes en Transition qui ont eu des répercussions positives pour montrer quels sont les comportements qui peuvent porter des fruits. Le but est clairement de motiver les gens et de les animer par une forme d'espoir dans le changement qu'ils peuvent provoquer en transformant leurs pratiques. Dès lors, si Rob Hopkins ou Pierre Rabhi sont mobilisés par les individus engagés dans un processus de distanciation comme des exemples, c'est aussi parce qu'ils endossent, volontairement, le rôle de figure inspiratrice.

Ainsi, l'engrenage de transformations dans lequel sont prises les personnes qui explorent un mode de vie alternatif est non seulement nourri par leur entourage direct, mais aussi par des figures, fictives ou réelles, qui leur servent d'idoles à certains moments du processus. Si ces figures sont convoquées, c'est avant tout pour leur potentiel d'inspiration – théorique ou concret – et pour le degré d'accomplissement du processus qu'elles représentent aux yeux de l'individu. Elles constituent une figuration symbolique du processus de distanciation. Il s'agit ainsi d'élaborer, à partir de ces symboles, des références concrètes permettant de guider son propre parcours de distanciation.

### 2.3. LES DIFFÉRENTES PHASES DE LA DISTANCIATION

Malgré la logique de contamination et d'engrenage qui semble se dégager des récits recueillis, il apparaît clairement que le processus de distanciation ne se déroule jamais de façon linéaire et prévisible. Comme beaucoup de transitions, les trajectoires des individus «se déroulent à travers une succession non linéaire de phases et de dynamiques relativement rapides ou lentes<sup>22</sup>». Ainsi, même s'il est impossible de définir une trajectoire type, il est cependant intéressant de mettre en lumière les différentes phases et dynamiques qui traversent et animent les processus de distanciation.

---

22. R. AUDET, «Le champ des *sustainability transitions* : origines, analyses et pratiques de recherche», *Cahiers de recherche sociologique*, 2015, n° 58, p. 86.

Si les théoriciens de la bifurcation biographique<sup>23</sup> s'intéressent souvent aux *turning points*<sup>24</sup> des trajectoires individuelles, cette conception s'avère limitée pour saisir le processus de distanciation. En effet, il apparaît que celui-ci se construit non seulement autour d'une multitude de *turning points*, mais aussi à partir de moments de prise de conscience, qui ne se traduisent pas nécessairement par des changements effectifs sur le moment. Ainsi, les trajectoires combinent différentes étapes de changement qui sont parfois concrètes, parfois purement intellectuelles. En lien avec ces différentes étapes, la plupart des individus connaissent un glissement de leur positionnement face à autrui. Beaucoup passent par une ou plusieurs phases durant lesquelles ils ont à cœur de convaincre leur entourage, voire de le convertir à certaines de leurs pratiques et préoccupations. Ces phases de prosélytisme sont cependant souvent dépassées pour s'inscrire dans une logique d'exemplarité qui vise non plus à convaincre, mais à démontrer, aux intéressés seulement, qu'un autre mode de vie est possible et souhaitable. En parallèle à ces moments du processus, le cheminement se construit également par une succession de phases d'expansion et d'introspection. Comme un organe qui se dilate puis se contracte, le processus se vit par moments à travers une soif d'informations, de contacts, d'activités, *etc.* et connaît en contrepartie des moments de retrait, d'introspection et d'isolement. Toutes ces phases ne sont bien sûr pas obligatoires dans le processus, mais la plupart des individus combinent, dans leur trajectoire spécifique, ces différents mécanismes, sans que leur enchaînement puisse être déterminé à l'avance.

### Entre *turning points* et « *Oh my God* » *points*

S'il existe des moments clés dans les trajectoires des individus, ceux-ci ne sont jamais aussi définis que certaines des théories des bifurcations les présentent. En effet, il apparaît dans de nombreux récits que le processus se construit à partir d'une multiplication de *turning points*, dont certains

---

23. M. BESSIN, C. BIDART, et M. GROSSETTI (dir.), *Bifurcations. Les sciences sociales face aux ruptures et à l'évènement*, Paris, Éditions La Découverte, 2010.

24. Littéralement « tournant » ou « moment charnière ». On attribue ce concept à Everett Huges, et il a notamment été popularisé par Glen H. Elder dans un ouvrage paru en 1985. Pour un historique complet, voir le texte d'Andrew Abbott, « Turning point », dont la version française constitue un des chapitres de l'ouvrage de Marc Bessin et ses collègues : A. ABBOTT, « À propos du concept de *Turning Point* », in M. BESSIN, C. BIDART, et M. GROSSETTI (dir.), *op. cit.*, p. 187-211.

semblent minimales et d'autres sont investis comme très importants. Les *turning points* prennent souvent la forme d'un changement de contexte ou de pratiques, d'une séparation, une maladie, une réorientation professionnelle, un déménagement, une modification de l'alimentation, *etc.* Cependant, dans beaucoup de récits ces moments charnières ne sont pas nécessairement des changements effectifs, mais plutôt des prises de conscience théoriques. L'expression utilisée par Juan<sup>25</sup> pour expliquer sa trajectoire est ici éclairante. « *C'est un virage progressif, les premiers chocs, ce que j'appelle les "Oh my God" points datent de 2009, mais depuis j'en vis sans cesse* ». Ainsi, ce virage progressif qu'est le processus de distanciation serait ponctué non seulement par la transformation progressive des pratiques, mais aussi par des chocs, des prises de conscience plus théoriques. Étienne Tassin, dans sa contribution à l'ouvrage collectif portant sur les bifurcations, propose un parallèle avec les scènes d'annonciation de la tradition évangélique. Il montre, par cette métaphore, que « l'évènement est toujours avènement d'un sens, et donc évènement de la pensée elle-même<sup>26</sup> ».

Pour Juan comme pour d'autres, le processus est en effet régulièrement nourri par un évènement ou un problème « intellectuel ». Ce qu'il appelle les « *Oh my God* » points, ce sont des moments de prise de conscience d'une situation qui nécessite une réaction de l'individu en tant que participant à une société donnée. La situation n'est donc pas « personnelle », au sens où il ne s'agit pas d'une maladie, d'une séparation ou d'un burn-out, mais « sociale », au sens où il s'agit d'une prise de conscience de l'épuisement des ressources pétrolières, du réchauffement climatique, de la fragilité du système de production agricole européen, *etc.* Tout comme la plupart des *turning points*, les « *Oh my God* » points semblent être liés à la prise de conscience de l'impossibilité de poursuivre sa route sur le même chemin. Pour les prises de conscience intellectuelle, il ne s'agit pas seulement d'une impossibilité collective formelle – la société ne peut pas continuer à consommer autant de pétrole – mais aussi d'une impossibilité intellectuelle individuelle – « *je ne peux plus croire ce que disent les médias et continuer à envisager les voyages en avion comme une option pour voyager* ». La prise de

---

25. L'expression « *Oh my God* » points peut être traduite littéralement par les moments « Oh mon Dieu ». Elle est utilisée ici pour décrire les moments de révélation et de prise de conscience.

26. É. TASSIN, « Événements *versus* bifurcations: digressions philosophiques sur la raison des miracles », in M. BESSIN, C. BIDART, et M. GROSSETTI (dir.), *op. cit.*, p. 93.

conscience intellectuelle ne crée pas nécessairement, dans l'instant, une modification concrète du mode de vie, un *turning point*. Il existe bien sûr, comme Catherine Negroni le met en lumière, un temps de « latence » qui précède souvent le changement effectif<sup>27</sup>. Toutefois, il semble que ces « *Oh my God* » *points* ne puissent être réduits à des prises de conscience annonciatrices d'une transformation du mode de vie. Ils en sont un des éléments constitutifs à part entière. Ils participent à transformer la conception du monde de l'individu.

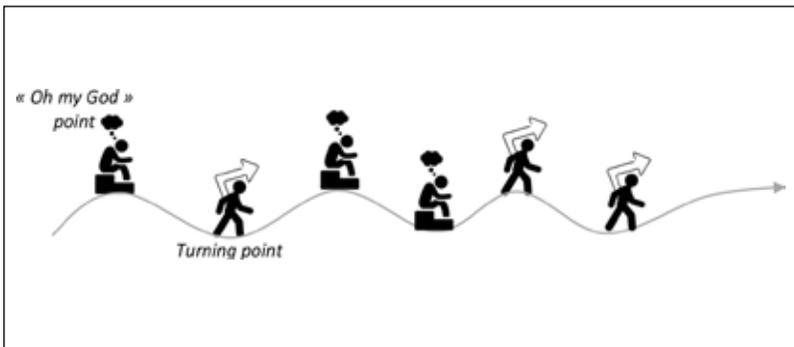


Figure 3. « *Oh my God* » *points* et *Turning points* dans le processus de distanciation normative

Il est aussi intéressant de souligner que la plupart des personnes mentionnent non pas un, mais plusieurs « *Oh my God* » *points*, chacun amenant à réviser un peu sa « trajectoire » intellectuelle, son rapport au monde. Pour Janine par exemple, les prises de conscience se font sur plusieurs années : la souffrance animale, les conditions de travail des personnes qui fabriquent les vêtements industriels, l'épuisement des ressources naturelles lié à la production de soja, *etc.* Ainsi, tout comme les *turning points*, les « *Oh my God* » *points* ne seraient jamais uniques, mais multiples dans les parcours de vie des individus. Il faut également considérer qu'ils se combinent et se succèdent dans le processus de distanciation. Ainsi, chacun se trouve face à des moments de « révision » de sa trajectoire liés à un événement ou une situation formelle (une maladie, un divorce, un déménagement, un changement d'emploi, *etc.*) et des moments de

27. C. NÉGRONI, « Ingrédients des bifurcations professionnelles : latence et événements déclencheurs », in M. BESSIN, C. BIDART, et M. GROSSETTI (dir.), *op. cit.*, p. 176.

« révision » de sa trajectoire liés à des prises de conscience ou des apprentissages intellectuels.

Cependant, pour qu'ils agissent sur la trajectoire de distanciation des individus, les « *Oh my God* » points doivent induire des effets. S'inspirant notamment de travaux des pragmatistes, Danilo Martuccelli met en lumière trois grands moments dans la transformation des opinions et des pratiques : « le heurt, la problématisation, la correction<sup>28</sup> ». Sans entrer dans le débat sur la façon dont ces moments ont été traités par les différents courants théoriques<sup>29</sup>, cette conception permet de questionner l'impact des « *Oh my God* » points. Ceux-ci témoignent en effet de la deuxième étape, la problématisation. Or, même si « la problématisation n'exige pas nécessairement un heurt<sup>30</sup> », on peut supposer que certains « *Oh my God* » points se produisent à la suite de heurts vécus par les individus. Si pour certains il s'agit d'un film qui leur fait prendre conscience d'une réalité distincte, pour d'autres, il s'agit d'expériences directes. Boris, lors d'un voyage au Népal, est confronté pour la première fois à la pauvreté et au dénuement réel. « *Je me suis dit, pourquoi eux, et pas nous?* ». Henri a complètement remis en question son rapport au travail à la suite d'une expérience de bénévolat dans une communauté « *où tout ce qu'on faisait était en rapport direct avec nos besoins primaires : couper du bois, aller pêcher, faire le jardin* ». Même s'il quitte cette communauté après quelques mois, la prise de conscience qui en découle l'amène par la suite à explorer d'autres voies, notamment professionnelles. Pourtant, que le heurt soit réel ou supposé importe finalement peu pour saisir le processus de distanciation. C'est davantage le passage du « *Oh my God* » point à son impact effectif, de la problématisation à la correction, qui permet d'expliquer l'avancement du processus de distanciation. Ainsi, dans l'exploration d'un mode de vie alternatif ces prises de conscience théoriques n'ont d'importance que si elles se traduisent, tôt ou tard, par une transformation effective des pratiques de l'individu. À la suite de ses moments de révélation, ses « *Oh my God* » points, Juan a cessé de prendre l'avion (en lien avec l'épuisement des ressources de pétrole), a déménagé dans un écovillage dans le but de développer une autonomie collective, notamment alimentaire (lié à sa

---

28. D. MARTUCCELLI, *Les Sociétés et l'impossible. Les limites imaginaires de la réalité*, op. cit., p. 42.

29. Pour une discussion des différents apports théoriques sur ces points, voir *ibid.*, p. 41-54.

30. *Ibid.*, p. 43.

prise de conscience sur le fonctionnement du système de production agricole), *etc.*

Ces moments de prise de conscience théorique mentionnés par les individus témoignent de la complexité des dynamiques explicatives de la transformation des modes de vie. Le processus s'inscrit en effet dans un terrain et souvent à des moments spécifiques de la trajectoire de vie. Il est influencé par l'entourage et par des collectifs qui gravitent autour des individus, mais il est aussi le fruit de prises de conscience théoriques par les personnes impliquées.

### Entre prosélytisme et exemplarité

Ces différentes étapes et moments clés dans le processus de distanciation ont également un impact sur la manière dont chacun va se positionner par rapport à son entourage. Il apparaît en effet que le début du processus de distanciation, alimenté par différents *turning points* et « *Oh my God* » *points*, correspond aussi pour beaucoup à une période durant laquelle l'individu va tenter de convaincre les personnes qui l'entourent. À la suite de certaines prises de conscience, l'individu transforme non seulement la manière dont il envisage son propre parcours et ses choix de vie, mais estime également qu'il est important que ceux qui l'entourent soient sensibilisés à cette problématique. « *C'est une tendance assez courante de vouloir convaincre les autres quand on pense avoir trouvé un truc super pour soi* » (Kevin). Ainsi, beaucoup mettent en place une forme de prosélytisme dans les premières phases de leur processus de distanciation. Alors que dans certains cas il s'agit de convaincre principalement par l'argumentation, dans d'autres cas, il s'agit de tenter de provoquer une sorte de choc normatif chez l'autre, en l'exposant à des pratiques ou des avis qui remettent en question, parfois de manière un peu radicale, ce qu'il tient pour normal.

Beaucoup passent ainsi par une première phase durant laquelle ils sont portés par l'envie de partager leur prise de conscience. « *Je voulais changer le monde, je revendiquais beaucoup, je me révoltais* » (Boris). Henri met cette volonté sur le compte de son âge. « *Au début, j'étais un peu jeune et j'essayais de convaincre mon entourage* ». D'autres exemples comme celui d'Ivan montrent que plus que la question de l'âge, c'est l'engagement personnel dans le processus qui explique cette volonté de faire partager ses apprentissages et de convaincre les autres de changer de vie. Alors qu'il

a près de 40 ans lorsqu'il prend conscience de la nécessité de transformer son quotidien, il reconnaît avoir eu une phase durant laquelle il était « *très moralisateur* » avec ses proches. Les réactions de l'entourage sont alors souvent très fortes.

Janine qui est végétalienne estime que c'est important d'en parler aux personnes qu'elle côtoie. « *On discute avec les gens et puis soit on arrive à choquer vraiment la personne et elle change, soit elle se fâche parce qu'elle se sent agressée* ». Si la plupart des interviewés nuancent davantage leur propos, cette volonté de choquer se retrouve chez d'autres. Ainsi, Henri, bien qu'il estime avoir pris de la maturité et ne plus tenter de convaincre à tout prix essaie d'infliger un « *choc* » aux bénévoles qui passent par l'écovillage. Au-delà du fait de leur apprendre les techniques de culture qu'il y pratique, il conçoit l'accueil au Hameau comme la possibilité d'immerger les bénévoles dans un mode de vie alternatif pour les amener à prendre conscience de la réfutabilité des normes conventionnelles. Il s'agit de leur montrer qu'il est possible de vivre autrement. La journaliste Naomi Klein, dans un livre et le film qui en est tiré intitulé *La Stratégie du choc*<sup>31</sup>, décrit comment, selon elle, les gouvernements s'appuient sur ou produisent des chocs psychologiques à grande échelle, qui leur permettent ensuite de mettre en œuvre des réformes économiques ultralibérales. Elle se fonde notamment sur des expériences de lavage de cerveau qui auraient été conduites dans les années 1950 par le psychiatre américain, Donald Ewen Cameron. Si les théories et l'objectivité de Naomi Klein sont discutées, il est intéressant de faire le parallèle avec la volonté de certains individus engagés dans des processus de distanciation de choquer les personnes qu'ils côtoient. En effet, il s'agit d'administrer un « choc normatif » aux autres, de les exposer à un mode de vie différent, qui s'inscrit en porte-à-faux avec les normes conventionnellement valorisées dans l'espace social. L'objectif est de provoquer rapidement un conflit de normes et valeurs. Il s'agit de les déstabiliser afin de créer un « terrain » plus propice à la création ou au développement d'autre chose, d'une alternative. Ainsi, lorsqu'Ernest affirme avoir cessé de travailler un peu avant ses 40 ans, ce n'est pas seulement pour témoigner d'une transformation de son rapport au travail, point que nous développerons par la suite. Il s'agit aussi de provoquer, de déranger, de choquer son interlocuteur pour l'amener à mener une réflexion sur la norme de l'emploi en tant qu'évidence jusqu'à la retraite.

---

31. N. KLEIN, *La Stratégie du choc. La montée d'un capitalisme du désastre*, Arles, Éditions Actes Sud, 2013.

La volonté de convaincre et de faire changer son entourage, qu'elle passe par l'argumentation ou par l'administration d'un « choc », s'amenuise bien souvent avec le temps. « *Depuis j'ai compris que je ne pouvais rien faire pour changer les autres, que je ne peux que me changer moi-même, et espérer que peut-être ça aura un impact sur mon entourage* » (Boris). Pour Samantha le constat est similaire : « *c'est impossible de faire changer quelqu'un. La seule manière de faire quelque chose, c'est de donner l'exemple, de changer ses propres comportements, sa manière d'agir, ses valeurs, son discours sur les choses* ». Il s'agit donc pour beaucoup, une fois engagés dans le processus depuis un certain temps, de donner l'exemple sans faire de prosélytisme actif. Daniel porte une attention particulière à faire connaître ses pratiques au grand public. Il intervient dans des écoles pour expliquer les principes du chamanisme, il invite ses voisins à venir découvrir les tambours qu'il fabrique, il est beaucoup en contact avec les paysans de sa région et se met à disposition s'ils souhaitent développer l'agroécologie, etc. Toutefois, il revendique le fait qu'il respecte les choix de chacun et n'essaie jamais de convaincre, il tente davantage de se montrer disponible et de répondre aux questions qui peuvent émerger chez ceux qui découvrent son mode de vie.

Pour la plupart, s'opère donc une forme de glissement dans les premières étapes du processus. D'une envie de rallier les autres à ses prises de conscience et à ses nouvelles pratiques, l'individu passe progressivement à un positionnement moins agressif et proactif envers son entourage. Il tente de devenir un exemple et de ne pas émettre de jugements sur le mode de vie des autres. Ce glissement correspond aussi à l'identification de l'impossibilité de mettre en œuvre partout et en tout temps ses propres principes. « *J'ai mes propres incohérences, donc je ne peux pas juger les incohérences des autres* » (Alan). Il s'agit donc de travailler à mettre en place des pratiques qui respectent le plus possible ses propres valeurs et les prises de conscience personnelles en espérant ainsi changer le champ des possibles des autres sans le leur imposer.

## **Entre diastole et systole**

La mise en œuvre de pratiques cohérentes et exemplaires dans le processus de distanciation découle non seulement de prises de conscience qui sont provoquées par des « heurts » concrets, mais aussi d'une recherche active d'informations et d'exemples par l'individu. Les personnes impliquées dans l'exploration de modes de vie alternatifs témoignent ainsi de

périodes durant lesquelles elles sont très proactives et amassent les connaissances et les expériences. À ces périodes quasi « boulimiques » succèdent des phases de retrait, d'introspection et de recentrement sur soi.

Comme le remarque Hélène Houdayer, afin « d'agir les individus doivent pouvoir s'orienter en fonction de ce qui les environne et percevoir des moyens d'action à leur portée<sup>32</sup> ». Ils mettent donc en place des stratégies pour accumuler des informations, en collectant notamment des données scientifiques, des statistiques, des images médiatiques, *etc.*<sup>33</sup> Kevin explique ainsi qu'après avoir été apathique et un peu dépressif au début, il est entré dans « *une recherche assidue d'informations, sur les modèles coopératifs, les structures organisationnelles, la critique de la société, le capitalisme, les logiciels libres, etc. [...] En 2 ans, j'ai bouffé plus d'informations que ma grand-mère dans toute une vie* ». Beaucoup de personnes témoignent de ces phases d'accumulation d'informations. Elles se sont renseignées sur les enjeux écologiques, sur l'alimentation, sur les médecines alternatives, *etc.* Alan, à la suite du visionnement du film d'Al Gore, a fait de nombreuses recherches sur les dérèglements climatiques, en essayant d'être le plus objectif possible et en se renseignant aussi sur les arguments des climatosceptiques. Il effectue ensuite son bilan carbone et se renseigne sur les différentes pratiques qui peuvent l'aider à l'améliorer, développant ainsi une certaine expertise sur le sujet.

Malgré un souci de rester inscrit dans la société, beaucoup prennent rapidement leur distance avec les médias traditionnels pour tenter de maîtriser au mieux leurs sources d'information. « *On commence à se dépoluer de toutes ces informations inutiles qui nous créent des tensions à l'interne et qui ne servent à rien parce qu'on ne peut pas agir* » (Daniel). L'enjeu est dans un premier temps de rester centré sur ce que la personne souhaite et maîtrise, d'être proactifs dans la recherche de connaissances qui seront transposables dans le quotidien. « *Je me suis beaucoup renseigné sur l'alimentation, notamment le bio et les intolérances alimentaires, sur les différents labels, les conditions de production des objets du quotidien, mais aussi sur le jardinage, sur comment faire son déodorant soi-même, etc.* » (Gilles). Ainsi, les individus « intègrent ou rejettent ces informations en fonction de leur stock de connaissance et de la manière dont ils sont capables de typifier<sup>34</sup> ».

---

32. H. HOUDAYER, *op. cit.*, p. 19.

33. *Ibid.*

34. *Ibid.*

Ce tri effectué dans les sources d'information et dans les savoirs accumulés vise avant tout à développer un mode de vie cohérent par rapport à des valeurs choisies et fondées sur des connaissances mobilisables, notamment pour (se) justifier ses choix.

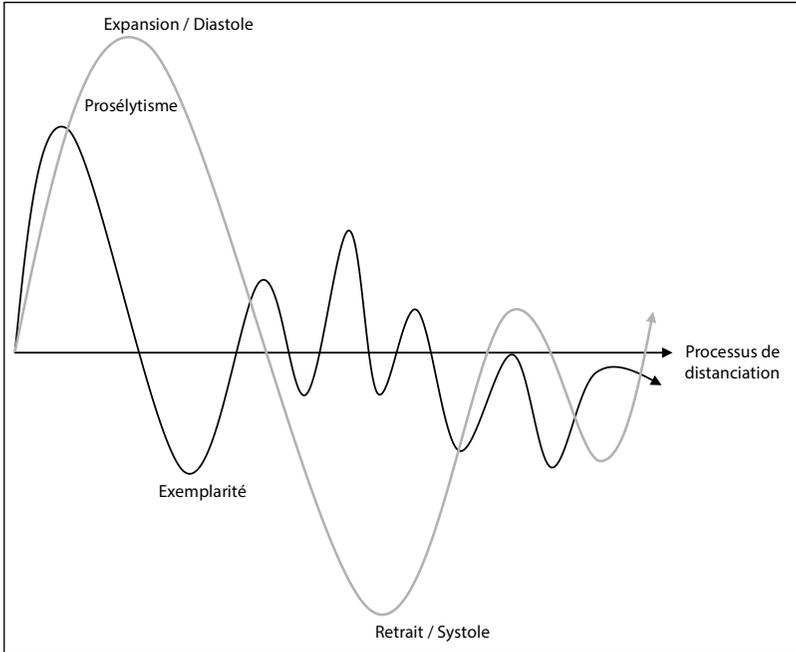
Ces périodes d'accumulation ne se limitent pas à l'information même si c'est sur ce point que la plupart des trajectoires se recouper. Emeline de Bouver constate par exemple que le militantisme des personnes engagées dans un mode de vie simplicitaire « se construit en tension entre “moins” et “plus”, entre action et retrait<sup>35</sup> ». Dans nos propres terrains, certaines personnes rapportent également des périodes durant lesquelles elles cumulent les expériences et multiplient les activités et les engagements. À l'écovillage, beaucoup d'habitants se souviennent ainsi du chantier comme d'une période particulièrement chargée, durant laquelle tous ceux qui le pouvaient se sont investis à fond, « *parfois même un peu trop* » (Fernand). Le mouvement Villes en Transition témoigne de constats similaires et tente aujourd'hui de sensibiliser les participants aux risques de surinvestissement et d'épuisement, de « *burn-out de transition* » (Rob Hopkins). Qu'elles s'investissent ou non dans un collectif, la plupart des personnes témoignent en effet de périodes d'emballement du processus de distanciation, où l'engouement provoqué par certaines prises de conscience les amène à transformer de nombreuses pratiques, à suivre toutes sortes de formations, à accumuler les lectures et à multiplier les projets.

À ces phases d'expansion succèdent souvent des phases d'accalmie, voire de retrait. Juan par exemple s'est investi pendant des années dans toutes sortes de collectifs, « *attac, la confédération paysanne, le monde diplomatique, les courants altermondialistes, puis les jardins urbains, les mouvements de la permaculture, etc.* ». Progressivement, il a connu un mouvement inverse et s'est recentré. Au niveau de son quotidien, il s'est retiré davantage dans sa sphère privée, il a fondé une famille, quitté la ville, a choisi de s'installer durablement dans un écovillage. Il a également peu à peu centré ses activités professionnelles autour de recherches sur la question de l'effondrement, s'est éloigné des causes altermondialistes et ne participe plus aussi activement aux différentes revues dans lesquelles il publiait auparavant. À ses yeux, « *c'est un mouvement de contraction, le yang*

---

35. E. DE BOUVER, « Éléments pour une vision plurielle de l'engagement politique : le militantisme existentiel », *Agora débats/jeunesses*, 2016, vol. 2, n° 73, p. 92.

*en médecine chinoise, avant j'étais dans le yin, la dispersion, les voyages,...* ». D'autres témoignent de vécus similaires : Gilles limite à présent ses engagements, il s'est rendu compte qu'il ne disposait pas de ressources personnelles illimitées et tente aujourd'hui de prendre du temps pour lui.



**Figure 4.** Les différentes phases du processus

Ce mouvement d'expansion et de retrait semble similaire au fonctionnement d'un organe, au phénomène de diastole et de systole des ventricules cardiaques. L'ouverture permet d'accumuler et la contraction est la condition de la redistribution. L'une et l'autre sont nécessaires pour que le cœur et l'organisme entier continuent à se développer. Cette métaphore aide ainsi à penser le processus de distanciation dans une dimension dynamique. Selon les trajectoires, les récits témoignent d'un mouvement unique ou d'un mouvement perpétuel. Les premiers relatent une première phase de diastole/expansion puis une deuxième phase de systole/contraction dans une logique de quête de cohérence. Les seconds racontent un mouvement perpétuel, ou en tout cas multiple d'expansion suivie de contraction, se rapprochant ainsi davantage du fonctionnement du cœur. Il s'agit probablement d'une combinaison de ces deux phénomènes. Tout

comme le glissement du positionnement de l'individu face à son entourage s'opère plutôt d'une volonté de prosélytisme vers une envie de montrer l'exemple, tout en connaissant des périodes durant lesquelles il est plus ou moins exemplaire ou plus ou moins persuasif, ce mouvement d'ouverture et de retrait est sans doute plus marqué au début du processus tout en demeurant constant dans les trajectoires de distanciation.

Dès lors, le processus de distanciation, loin d'être complètement modélisable et prévisible, répond néanmoins à une série de mécanismes qui engendrent des phases récurrentes dans les trajectoires des individus concernés. Ces phases témoignent aussi d'une certaine ambivalence du processus qui s'inscrit à la fois dans et hors des structures sociales conventionnelles et qui combine des logiques d'engagement et de distanciation.



## CHAPITRE 3

# Engagement et distanciation

**L**e processus de distanciation des individus n'est donc ni linéaire ni prévisible, tout en se déroulant selon certains mécanismes définis et dans certaines configurations spécifiques. Malgré une volonté de questionner son rapport à la norme, l'individu n'entame pas un processus qui vise à sortir de la société. Il s'agit davantage de tenter de l'habiter différemment, en adoptant une position qui peut être qualifiée de distanciée ou réflexive. Le processus combine en parallèle des logiques de rejet, d'éloignement des logiques d'adhésion ou d'engagement. Il est donc traversé par un double mouvement continu qui vise à transformer son propre positionnement tout en demeurant tenu et soutenu socialement.

Ainsi, loin d'être un phénomène en marge de la société contemporaine, le fait d'explorer un mode de vie alternatif s'appuie sur certaines tendances actuelles partagées par de nombreux individus, bien au-delà de notre population d'enquête. En effet, ce processus se fonde notamment sur une recherche de sens qui est revendiquée dans toutes sortes d'espaces actuellement. Un des éléments clés du processus de distanciation est bien souvent la transformation du rapport au travail et la recherche d'une forme de porosité entre la sphère privée et la sphère professionnelle. Là encore, ce réinvestissement professionnel fait écho à des évolutions contemporaines globales.

Le fait que le processus de distanciation soit en partie le reflet de certaines transformations sociales contemporaines ne traduit pas

l'impossibilité de s'extraire des logiques sociales dans lesquelles l'individu évolue, mais plutôt une volonté d'y demeurer inscrit. Cette volonté implique cependant un positionnement souvent inconfortable. Il s'agit en effet de demeurer partie prenante de la société tout en se tenant aux marges de celle-ci pour la faire évoluer. En découle une situation paradoxale, obligeant chacun à une gestion permanente de ses contradictions personnelles.

Les individus engagés dans l'exploration de modes de vie alternatifs se positionnent donc souvent dans des entre-deux. Ils investissent certaines dimensions du quotidien en s'éloignant des schémas conventionnels, en développant des positions intermédiaires. Ce type d'investissement se traduit notamment de façon particulièrement frappante au niveau du rapport au politique et de l'engagement religieux. Tout en maintenant ou en réactivant pour la plupart un fort investissement dans l'une et l'autre de ces dimensions, les personnes concernées tentent de s'extraire de leurs logiques conventionnelles en développant une autre manière de faire de la politique et de croire.

Enfin, ce positionnement qui combine en parallèle des logiques d'engagement et de distanciation donne lieu à, et est soutenu par une transformation progressive de l'imaginaire. De manière caricaturale, certains disent avoir choisi de s'orienter du bon côté « de la Force<sup>1</sup> ». Loin d'être la simple récupération d'un imaginaire cinématographique à la mode, cette métaphore traduit la façon dont la transformation des représentations de chacun nourrit et assure ce positionnement spécifique de marginalité paradoxale, en vue de permettre d'autres avenir possibles.

### 3.1. VIVRE AUTREMENT, COMME TOUT LE MONDE ?

L'exploration d'un mode de vie alternatif basé notamment sur une remise en question des normes de consommation et de réussite sociale est traversée par un paradoxe constant. En effet, ce phénomène ne concerne pas seulement une poignée d'individus que l'on pourrait qualifier d'intégristes de la distanciation, mais s'observe un peu partout dans l'espace

---

1. Cette expression fait référence à la *Guerre des étoiles*, œuvre cinématographique créée par George Lucas à la fin des années 1970 et dont le succès a été ravivé par la sortie de nouveaux épisodes ces dernières années. G. LUCAS, *Star Wars / La Guerre des étoiles*, États-Unis, Lucasfilm, 1977. Voir notamment le site officiel : STAR WARS, <https://www.starwars.com/>, consulté le 27 mai 2018.

public, sous des formes diverses. Les personnes qui entendent explorer des modes de vie alternatifs développent ainsi des pratiques qui, pour une partie et dans certains milieux, sont « à la mode » actuellement, tout en revendiquant la volonté de ne pas suivre aveuglément les injonctions sociales. Plus avant, le processus de distanciation ne correspond pas simplement à certaines pratiques, qu'elles soient valorisées ou non dans l'espace public. Il témoigne davantage d'un positionnement dynamique qui vise à questionner les trajectoires et les modes de vie conventionnels. Ce positionnement s'inscrit dans des phénomènes plus globaux de remise en cause de certains fonctionnements sociaux contemporains.

Ainsi, explorer un mode de vie alternatif correspond avant tout à chercher à donner un sens à ses actions. Sans réinventer radicalement l'existant, il s'agit de développer des pratiques, parfois anciennes, en se les appropriant individuellement pour qu'elles fassent sens dans le projet de vie, ou le fameux voyage du héros, de l'individu. Cette question du sens se traduit pour beaucoup d'individus par une réappropriation du rapport au travail. Là encore, il ne s'agit pas de cesser de travailler ou de révolutionner complètement le monde du travail, mais davantage d'investir son activité professionnelle différemment pour qu'elle participe au processus de distanciation de l'individu. Plus avant, cette reconfiguration du rapport au travail implique également que la frontière entre la vie professionnelle et la vie privée devient poreuse. Loin d'être une invasion du travail dans les autres sphères du quotidien, il s'agit davantage d'une perméabilité choisie pour permettre aux activités quotidiennes d'acquérir un sens dans le processus de distanciation.

## Des pratiques qui ont du sens

La quête de sens n'est pas une nouveauté contemporaine. De tout temps, les individus ont tenté de donner un sens à leur quotidien. Longtemps, c'est à la religion que ce rôle a été dévolu, puis d'autres systèmes de sens sont apparus et ont défini l'orientation à donner aux actions des individus qui y adhéraient. Cependant, depuis plusieurs décennies, les philosophes et sociologues constatent un effritement progressif de ces systèmes de sens. Jean-François Lyotard annonçait ainsi en 1979 la « fin des grands récits<sup>2</sup> », se basant sur le constat que les

---

2. J.-F. LYOTARD, *La Condition postmoderne : rapport sur le savoir*, Paris, Éditions de Minuit, 1979.

métarécits sont désinvestis par les individus et que ce n'est plus l'Histoire qui donne sens au vécu individuel. Plus récemment, Danilo Martuccelli confirme le report de la recherche de sens sur les individus eux-mêmes durant la fin du XX<sup>e</sup> siècle. « Les individus ne vivent plus dans des sociétés où les institutions leur transmettent de manière harmonieuse leurs normes d'action. Du coup, il reviendrait aux individus eux-mêmes [...] de donner un sens à leurs trajectoires<sup>3</sup> ».

Cette quête de sens qui appartient à chacun se traduit notamment par l'apparition d'un véritable marché de pratiques visant à soutenir les individus dans cette recherche<sup>4</sup>. Au-delà des formes de spiritualité alternatives et des mouvements sectaires, beaucoup de personnes, principalement en Occident, adoptent des pratiques qui visent le « mieux, mais moins<sup>5</sup> ». Les pratiques sont diverses et plus ou moins populaires, allant de la détoxification alimentaire à la méditation, en passant par l'habitat minimaliste à travers la mode des *tiny houses*. Il existe actuellement une sorte de mouvance globale, reprise par les médias, de nombreux ouvrages de développement personnel et progressivement aussi par des grands groupes commerciaux, qui rend de plus en plus désirable le fait d'adopter un mode de vie plus simple, plus écologique, *etc.* Cette mouvance, même si elle met en lumière avant tout des pratiques, surfe sur cette recherche de sens dévolue aux individus.

Une partie des personnes rencontrées est assez critique sur l'adoption de ces pratiques sans questionnement global du sens. Pour Boris, « *c'est une mode de devenir alternatif. Il y a beaucoup de monde qui mangent bio, se mettent au carsharing, mais derrière, ils restent dans les rails* ». Évelyne va plus loin en considérant chez certains l'adoption de ces pratiques comme une continuation des logiques de consommation. « *Tu consommes du maître zen, tu consommes du bio, tu consommes de l'écolo, tu consommes le voyage en Inde obligatoire une fois par an* ». Parallèlement, la plupart des individus dont nous avons recueilli le récit adoptent des pratiques de ce type. Ainsi Zoé propose de partager sa pratique du tai-chi tous les matins sur sa terrasse au sein de son écovillage ; Fiona a suivi plusieurs stages de développement

---

3. D. MARTUCCELLI, *La Société singulariste*, *op. cit.*, p. 112.

4. Pour une analyse critique de ce marché, voir notamment N. MARQUIS, *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, Paris, Presses universitaires de France, 2014.

5. E. MORIN, *Écologiser l'homme*, Paris, Lemieux Éditeur, 2016, p. 89.

personnel; beaucoup pratiquent le yoga; l'alimentation biologique fait presque l'unanimité, *etc.* L'adoption de ces différentes pratiques se veut toutefois le résultat d'un positionnement global. Gilles est un adepte de la méditation Vipassana depuis plusieurs années et constate que ce type de méditation est devenue « *mainstream* » à travers la pratique de la pleine conscience. Pourtant à ses yeux, sa pratique quotidienne n'a rien de la simple adhésion à une mode, « *ça a changé ma vie, ça a transformé tout mon système de valeurs [...] ça a donné une direction à ma vie et c'est ce qui fait que tout a du sens* ». Pour Annie le constat est similaire, son engagement progressif dans toutes sortes de pratiques allant de la géobiologie à la numérologie est lié à une quête globale: « *la vie prenait du sens* ».

Dès lors, la mise en œuvre de pratiques qui sont à la mode dans l'espace public n'est pas vécue par les individus comme une faiblesse dans leur processus de distanciation, mais comme une appropriation personnelle liée à une quête de sens plus globale. Elle traduit leur positionnement qui se veut non pas un rejet de l'ensemble des injonctions sociales, mais un cheminement dans une logique de questionnement et de réappropriation personnelle. Ces pratiques sont donc adoptées, car elles participent à donner du sens, pour l'individu, à son propre processus de distanciation.

### Un travail qui alimente

Parmi les pratiques dans lesquelles l'individu s'investit pour donner du sens au processus de distanciation, le travail occupe une place spécifique. La sphère professionnelle met également en lumière l'imbrication entre des phénomènes sociaux globaux et les parcours singuliers des personnes que nous avons rencontrées. Si en apparence, l'adhésion à la culture du travail actuelle et ses nouvelles formes organisationnelles est forte, il semble que « *la mobilisation des esprits est bien moins réussie*<sup>6</sup> ». Les prises de conscience et les critiques se multiplient dans l'espace social. La pression qui s'exerce sur les travailleurs ne cesse de croître, ils sont soumis à un stress constant, les délais se raccourcissent, les salaires stagnent, les transformations se succèdent, les rythmes de travail augmentent, les procédures se multiplient, les nouvelles technologies empiètent sur la vie privée des travailleurs qui doivent être disponibles à toute heure, *etc.* La sphère

---

6. D. MARTUCELLI, *La Condition sociale moderne. L'avenir d'une inquiétude*, *op. cit.*, p. 183.

professionnelle est devenue le lieu de tous les maux et on dénonce de plus en plus la perte de sens que ces nouvelles formes de travail engendrent<sup>7</sup>. On pourrait donc penser qu'une démarche de distanciation par rapport aux injonctions de la société contemporaine consisterait avant tout à se défaire du carcan du monde professionnel pour s'investir dans d'autres sphères moins contraignantes. Pourtant, comme cela a été récemment mis en lumière par certains journalistes<sup>8</sup>, la perte de sens professionnel encourage beaucoup d'individus à se tourner vers d'autres types de métiers, notamment plus manuels, plutôt que de se désengager au maximum de cette sphère. Les trajectoires de distanciation que nous avons recueillies témoignent d'un réinvestissement similaire. Pour certains, la sphère professionnelle est même devenue le moteur et le lieu de développement de leur positionnement alternatif.

Avant tout, il apparaît important de ne pas s'arrêter à une représentation réductrice de la sphère professionnelle. Si celle-ci peut être présentée comme un lieu de contraintes et de pressions, elle apparaît bien plus complexe dans la réalité contemporaine. Le travail est enviable pour ceux qui en sont exclus, car, aujourd'hui plus que jamais, il est l'élément principal de la reconnaissance sociale. C'est à l'aune de la position d'un individu dans la sphère professionnelle que l'on juge de sa réussite sociale. Le salaire est important et peut être utilisé afin de rendre visible ou de prétendre à un certain statut (par la consommation, le choix des destinations de vacances, la marque de la voiture, *etc.*). Néanmoins, ce qui semble aujourd'hui paradoxalement être valorisé socialement, c'est l'occupation en tant que telle. Une personne qui gagne beaucoup d'argent en se tournant les pouces, et en l'affirmant, sera mal vue socialement. Même si, et peut-être surtout si elles sont source de plaintes des travailleurs, la surcharge de travail, les heures supplémentaires, les préoccupations continues, les échéances incessantes, *etc.* sont aussi des signes de reconnaissance sociale, car elles témoignent de l'importance, de la responsabilité, de l'irremplaçabilité de la personne qui doit les assumer. Si le salaire permet

---

7. Voir notamment le fameux article de David Graeber sur les *bullshit jobs*: D. GRAEBER, «On the Phenomenon of Bullshit Jobs: A Work Rant», *Strike! Magazine*, August 2013, n° 3, disponible en ligne: <http://www.strikemag.org/bullshit-jobs/>, consulté le 29 mai 2018. Et son récent livre sur le sujet: D. GRAEBER, *Bullshit Jobs: A Theory*, New York, Simon & Schuster, 2018.

8. Voir notamment: J.-L. CASSELY, *La Révolte des premiers de la classe*, Paris, Éditions Arkhè, 2017.

d'avoir accès à toutes sortes de biens de première nécessité, puis à divers biens de consommation, les contraintes professionnelles qu'une personne est capable de supporter semblent être également des signes sociaux de sa valeur et de son utilité dans la société.

La trajectoire de Boris est ici intéressante pour développer ces constats. Selon son récit, il a connu trois étapes professionnelles majeures. Tout d'abord, il travaille comme électricien dans une grande entreprise, est bien rémunéré, a des responsabilités, une certaine pression, des journées denses, mais supportables. Il quitte cet emploi pour un autre, toujours comme électricien, dans une entreprise publique. Il est tout aussi bien rémunéré, mais la pression et les responsabilités sont nettement moindres, au point que ses collègues lui conseillent de faire comme eux et de se trouver un hobby afin de remplir ses heures de travail. Enfin, il finit par changer radicalement de métier pour devenir maraîcher en agriculture biologique. C'est un emploi très mal rémunéré, dans lequel les responsabilités, les contraintes physiques et les heures supplémentaires sont bien plus importantes. Selon toute logique, le parcours inverse aurait été plus raisonnable. Il apparaîtrait plus rationnel de chercher une valorisation salariale, assortie de responsabilités et contraintes suffisantes pour garantir une certaine reconnaissance sociale, mais qui n'envahit pas les autres sphères de sa vie. Or, dans son travail actuel, il semble qu'il subisse principalement des contraintes et des responsabilités, sans valorisation salariale et avec une reconnaissance sociale limitée. Pourtant, il a fait le choix de s'y investir entièrement et ne semble nullement remettre ce choix en question. La valorisation qu'il retire de son travail semble donc se situer à un autre niveau.

Le parcours de distanciation de Boris ne correspond donc pas à une démission professionnelle, mais à une forme d'harmonisation identitaire. Il « démissionne » des injonctions de réussite sociale en termes de catégorie socioprofessionnelle et d'aisance financière, mais conserve, voir amplifie, les contraintes professionnelles et donc la valorisation sociale qu'il peut en retirer. Il ne remet nullement en question la nécessité de travailler. Il transforme néanmoins cette nécessité. Au premier abord, on pourrait comprendre qu'il renonce à avoir un rapport utilitariste au travail. Son travail n'a plus pour fonction de lui permettre d'avoir du temps pour lui et de l'argent pour ses loisirs. Il s'agirait d'un choix, presque romantique, d'une volonté de revenir à une profession plus reliée à la nature et moins contrainte par des exigences sociales. Toutefois, il ne s'est pas totalement

affranchi du travail en tant qu'élément clé de valorisation sociale. Les fortes contraintes qui pèsent sur lui lui permettent de jouir d'une certaine reconnaissance sociale, indépendamment du salaire qu'il peut en retirer. De plus, le métier qu'il a choisi est porteur de représentations sociales de plus en plus positives. Il n'a pas choisi d'être éboueur pour nettoyer la planète, mais maraîcher biologique. Cette profession est non seulement reconnue comme utile par tous ceux qui consomment ses produits, mais évoque également un travail de la terre et un respect de la nature qui tendent à être de plus en plus valorisés dans l'espace social contemporain<sup>9</sup>.

De par l'omniprésence de son travail dans sa vie et les charges professionnelles qu'il assume, son travail lui est utile socialement et personnellement. Son travail l'occupe de nombreuses heures, lui a fait rencontrer une grande partie de ceux qu'il considère comme ses amis proches, lui permet de développer et de confirmer ses aptitudes professionnelles et sociales, est le lieu où il dépose ses doutes et peines personnelles, lui a fourni un logement pendant les nombreux mois durant lesquels il a occupé le sous-toit de son patron, *etc.* Le renversement qui s'opère dans le rapport qu'il entretient avec son travail est un changement quantitatif (le travail prend plus de place dans sa vie qu'auparavant) et qualitatif (il ne remplit plus les mêmes fonctions). Auparavant, le travail était un instrument qui lui permettait d'accéder à ses désirs, désirs qui étaient en partie dictés par des injonctions sociales. À présent, son travail est davantage un aliment qu'un instrument. Il est devenu un objectif en soi, il alimente directement toutes les sphères de son quotidien.

Son travail est un travail qu'on peut qualifier d'alimentaire dans un sens différent de l'acception habituelle de ce terme. Pratiquement, en tant que maraîcher, le fruit de son travail n'est pas ce qui va lui permettre d'acheter des aliments, mais ce dont il se nourrit directement. Sur un plan plus symbolique, son travail alimente ses désirs, ses envies, ses idées, ses intérêts, son réseau social, *etc.* Il semble omniprésent dans sa vie. Le travail alimente en permanence son parcours de distanciation et sa propre transformation identitaire, il le conforte dans ses choix en lui offrant un cadre de vie dans lequel il peut se sentir valorisé. Les horaires à rallonge, la surcharge de travail, la pénibilité physique ne sont pas vus comme des contraintes imposées, mais comme le corollaire d'une grande

---

9. H. HOUDAYER, *op. cit.*, p. 93.

responsabilité. Comme son quotidien est presque exclusivement structuré par son travail, il n'a pas autant besoin de signes externes qui témoignent de son statut professionnel (comme le salaire), car une grande partie de la valorisation qu'il peut en retirer s'inscrit dans la sphère professionnelle elle-même.

Même si la quête de distanciation par rapport aux modes de vie normatifs contemporains passe souvent par une remise en question des principes alimentaires, toutes les personnes qui entament des parcours de distanciation ne s'investissent pas forcément dans une activité liée directement à l'alimentation. *A fortiori* elles ne s'investissent pas toutes autant dans leur sphère professionnelle. Néanmoins, la majorité est dans une recherche similaire qui vise non pas à se soustraire aux obligations professionnelles, mais à s'engager dans un travail qui alimente directement leur processus de distanciation. «*Mon travail, c'est central dans ma vie, c'est ce qui me nourrit humainement*» (Chantal).

### **Une activité qui abolit la frontière entre privé et professionnel**

La rémunération passe souvent au second plan au niveau des priorités. Comme leur consommation est réduite et qu'ils essaient pour la plupart de réaliser le plus de choses possibles par eux-mêmes, un revenu moindre est suffisant pour remplir leurs besoins primaires. Cette logique est poussée à l'extrême par Ernest qui a aujourd'hui une cinquantaine d'années. Après avoir été expert en sinistres environnementaux pour diverses compagnies d'assurance, «*j'ai arrêté de travailler un peu avant mes 40 ans, j'ai jamais été fait pour le travail salarié*». Même si sa femme a encore quelques mandats comme conseillère scientifique auprès des Nations Unies sur les questions liées aux changements climatiques, ils ont décidé de vivre avec le minimum. Régulièrement, il va faire les poubelles des supermarchés pour récupérer les invendus, visite les déchetteries pour acquérir toutes sortes d'objets, *etc.* Toutefois, malgré l'affirmation de sa non-activité professionnelle, le suivre pendant toute une journée n'est pas de tout repos. Il passe beaucoup de temps à réparer, à installer, à construire, à cuisiner, à se renseigner, à expérimenter, *etc.*<sup>10</sup> Cet exemple permet ainsi de mettre

---

10. Ce constat rejoint notamment l'étude de Laurence Godin et Marlyne Sahakian qui montre que l'adoption de pratiques alimentaires «saines et durables» dépend notamment de la capacité à investir du temps dans ces pratiques. Cf. L. GODIN et M. SAHAKIAN, *loc. cit.*, p. 128.

en lumière une seconde caractéristique de la réappropriation de la sphère professionnelle dans le processus de distanciation. Au-delà de la dimension « alimentaire » du travail, celui-ci devient poreux. Il s'agit en effet « de ne pas séparer le travail dit “reproductif” (manger, dormir, se laver, construire sa maison, la ranger, la nettoyer, avoir des enfants, s'occuper des ascendants et des descendants, etc.) et le travail dit “productif” (l'activité professionnelle rétribuée)<sup>11</sup> ». À nouveau, on peut ici observer une grande similitude par rapport à certaines tendances actuelles. Si dans le cas des récits recueillis, cette porosité entre les sphères professionnelles et personnelles est revendiquée comme un choix personnel, elle reproduit néanmoins une des critiques souvent émises à l'encontre des nouvelles organisations du marché du travail. Dans leur ouvrage majeur, Luc Boltanski et Ève Chiapello constataient déjà que « la distinction entre vie privée et vie professionnelle tend à s'effacer<sup>12</sup> » dans le nouvel esprit du capitalisme.

Ce ne sont donc pas les caractéristiques spécifiques du travail en tant que tel (charge de travail, rémunération, empiètement sur la vie privée, etc.) qui sont déterminantes pour saisir le positionnement des individus qui explorent un mode de vie alternatif. Ils entendent avant tout se réapproprier leur propre occupation journalière, rémunérée ou non, pour qu'elle puisse alimenter leur processus de distanciation. Il s'agit ainsi de redonner un sens à l'activité quotidienne, quitte à diminuer ses revenus, à augmenter ses heures de travail effectives ou à permettre une plus grande porosité entre vie privée et vie professionnelle.

### 3.2. VIVRE DANS LA MARGE

Malgré ou peut-être à cause de la volonté de redonner un sens aux activités quotidiennes, les individus qui explorent des modes de vie alternatifs sont en permanence en train d'ajuster leur positionnement. Même si certains sont plus ou moins isolés géographiquement, aucun ne revendique une volonté de s'extraire de la société. Au contraire, il s'agit davantage de « cultiver les innovations aux marges<sup>13</sup> ». Or, cette recherche d'équilibre

---

11. G. PRUVOST, « L'alternative écologique. Vivre et travailler autrement », *Terrain*, n° 60, p. 43.

12. L. BOLTANSKI et È. CHIAPELLO, *Le Nouvel esprit du capitalisme*, Paris, Éditions Gallimard, 2011, p. 254.

13. P. SERVIGNE et R. STEVENS, *Comment tout peut s'effondrer. Petit manuel de collapsologie à l'usage des générations présentes*, Paris, Éditions du Seuil, 2015, p. 106.

entre l'engagement et la distanciation implique le vécu et la gestion de contradictions internes permanentes.

Cette marginalité paradoxale est vécue de manière plus ou moins sereine selon les individus. Tous néanmoins expriment une tension qui les accompagne dans le rapport qu'ils entretiennent avec ce qu'ils considèrent comme étant la norme. D'un côté il y a une volonté de ne pas nier l'existant et d'affirmer une appartenance sociale; d'un autre côté, ils sont portés par une volonté de développer d'autres perspectives et de se voir reconnaître dans leur processus de distanciation. Ces tensions se traduisent par des contradictions quotidiennes dans toutes sortes de domaines. Ainsi, on peut observer chez la plupart des ambivalences au niveau de leurs pratiques, de leur gestion financière et de l'importance accordée à l'image qu'ils véhiculent. Ce positionnement marginal n'est pas simplement une étape dans le processus de distanciation qui un jour arriverait à une résolution complète et permanente des contradictions. Il s'agit au contraire d'une de ses caractéristiques centrales qui traduit non pas une incomplétude, mais une volonté de participer à une transformation de la société de l'intérieur.

#### **« J'estime être normale, mais hors norme par rapport à la norme »**

Cette phrase de Chantal met en lumière un sentiment partagé par la plupart des personnes rencontrées. Au-delà de la nuance sémantique, la différence entre la normalité et la norme traduit en fait la reconnaissance de sa propre inscription dans la société et l'affirmation d'un positionnement spécifique dans celle-ci. Comme le défend Jan Spurk, « nous faisons partie de cette société et nous ne pouvons pas nous en détacher pour la regarder de l'extérieur<sup>14</sup> ». Cette appartenance nécessaire n'implique toutefois pas que le regard porté sur la société est le même pour tous les individus. Le processus de distanciation engendre non pas un positionnement « hors société », mais une forme de marginalité qui tient principalement au regard et à la perspective de la personne sur le monde dans lequel elle évolue.

Si étymologiquement normalité et norme sont issues de la même racine, leurs définitions et surtout leur usage diffèrent légèrement. Le

---

14. J. SPURK, *Avenirs possibles : Du bâtiment de la société, de sa façade et de ses habitants*, Lyon, Éditions Parangon, 2012, p. 11.

normal, s'apparente selon *Le petit Robert* à ce « [q]ui est dépourvu de tout caractère exceptionnel ; qui est conforme au type le plus fréquent ; qui se produit selon l'habitude ». La norme quant à elle renvoie à un « [é]tat habituel, conforme à la majorité des cas<sup>15</sup> ». L'enjeu du positionnement paradoxal de Chantal, dans la normalité, mais hors de la norme, amène en fait à questionner la représentation de l'« être normal ». En revendiquant le fait d'être normal, elle revendique en fait sa non-exceptionnalité et par extension, son appartenance sociale. La normalité serait alors le périmètre de l'inclusion sociale. Elle se rattache à la société, elle place son positionnement dans l'acceptable, le tolérable, le défendable dans l'espace social. Elle ne s'estime pas en dehors de l'espace social, elle est tenue, contenue par celui-ci, elle ne s'y oppose pas, elle ne le quitte pas. Elle ne voit pas son positionnement comme non intégrable socialement. C'est le même sentiment qu'exprime Alan en se différenciant des personnes qui s'isolent radicalement : « *Marginal par rapport à qui ? Par rapport à un mode de société oui, mais j'ai pas fait le choix d'aller m'installer au fond du Larzac* ». Cristina va un peu plus loin en estimant que la marginalité est normale. « *Tout le monde vit en marge, et en même temps pas en marge, on est toujours un peu avec les autres et un peu en marge, même ceux qui essaient de s'adapter totalement. On n'est jamais totalement intégré quelque part. Donc je n'ai pas l'impression d'être plus en marge que quelqu'un d'autre* ».

Toutefois, le rapport à la norme demeure complexe. Si chacun se reconnaît dans une forme de normalité, tous se voient par contre en dehors de la norme dont ils se sont construit une représentation en fonction de leurs expériences. La norme correspond alors pour la plupart à la passivité, au fait de s'inscrire dans une trajectoire tracée d'avance, d'accepter les rôles assignés, de consommer par effet de contagion, *etc.* Ainsi, la reconnaissance de sa propre marginalité n'exprime pas simplement la position que chacun pense occuper dans l'espace social, mais davantage la direction de son positionnement. Comme si à l'intérieur d'un espace social, certains étaient tournés vers le centre, alors que d'autres seraient tournés vers d'autres directions. On pourrait ainsi imaginer que certaines personnes ont des modes de vie bien plus alternatifs que les personnes que nous avons rencontrées, bien plus éloignés de la norme – par exemple une femme indienne vivant dans un pays européen en conservant l'entier de ses

---

15. J. REY-DEBOVE et A. REY (dir.), *Le Petit Robert : dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française*, Paris, le Robert, 2011.

habitudes culturelles – et qui pourtant aspirent au modèle normatif contemporain.

Il s'agit en fait d'un positionnement ambigu qui invite à questionner les usages sémantiques et symboliques, également par la négative. L'anormal n'est pas usuellement synonyme de ce qui est hors norme. L'anormal est davantage connoté négativement, il peut être utilisé dans le sens de quelque chose d'insolite ou d'inhabituel, mais il recouvre également des représentations chargées négativement, comme quelque chose de bizarre, d'illogique ou même d'arriéré. Ainsi le fait d'être normal, mais hors norme ne semble en fait pas si contradictoire<sup>16</sup>. Il s'agit de conserver une représentation positive et intégrée de soi, tout en se définissant comme externe par rapport à une norme que l'on ne souhaite pas reconnaître. La question de l'appartenance ressurgit ici. Les personnes rencontrées s'estiment hors norme par rapport à ce qu'elles considèrent comme la norme majoritaire mais sont tout à fait normales dans les contextes normatifs qu'elles participent à alimenter aux marges. En suivant la perspective d'Hannah Arendt, « la distanciation n'a pas pour conséquence inéluctable de nous rendre étranger à notre propre groupe [...]. Il ne s'agit pas de prôner la désertion, la fuite loin de tout espace familial [...] l'enjeu est la découverte de *nouvelles perspectives* et, grâce à celles-ci, d'un monde riche de dimensions et de modalités d'être<sup>17</sup> ». C'est donc principalement une quête de perspectives et de modalités d'être qui est décrite par les individus, davantage qu'une forme de marginalité sociale.

### « *I don't agree with me* »

Ce positionnement de normalité hors norme implique une redéfinition continue de l'individu dans l'espace social. Il s'agit en effet de prendre en compte parallèlement des aspirations de reconnaissance sociale et de différenciation, de rééquilibrer constamment l'engagement et la distanciation qui caractérisent la position de l'individu en quête de modes

---

16. Erving Goffman constatait déjà cette ambivalence dans le cas d'un individu stigmatisé, qu'il invitait à qualifier de « *déviant normal* ». E. GOFFMAN, *Stigmate. Les usages sociaux des handicaps*, Paris, Les Éditions de Minuit, 1975, p. 153 (italiques de l'auteur).

17. Repris par G. VINCENT, « Régimes d'appartenance. Les sens multiples de l'appartenance selon Hannah Arendt », in G. VINCENT et J. MATAS (dir.), *Appartenances. Partir. Partager. Demeurer*, Strasbourg, Presses universitaires de Strasbourg, 2011, p. 267.

de vie alternatifs. À l'occasion d'une rencontre internationale du mouvement Villes en Transition, sur l'initiative d'un participant, un slogan est scandé par le groupe pendant une marche menant d'un lieu à un autre : « *I don't agree with me*<sup>18</sup> ». Loin d'être anodin, ce slogan et l'engouement qu'il provoque dans la foule présente sont significatifs du vécu des personnes engagées dans un processus de distanciation. Comme les collectifs utopistes observés par Alain Pessin dans les années 1970, les personnes qui s'engagent aujourd'hui dans l'exploration de modes de vie alternatifs ont intégré la contradiction. « Toutes les tentatives pour vivre autrement se présentent comme un moyen terme entre le rêve et le pragmatisme. On ne peut que faire l'éloge du chaos et de l'invention, mais en même temps on vit le quotidien comme tout le monde, on est obligés de donner des réponses pratiques. On est en contradiction, on le sait<sup>19</sup> ».

La plupart des individus rencontrés expriment en effet un vécu récurrent, voire quotidien, de contradictions personnelles. Rob Hopkins regrette par exemple le fait de devoir posséder un téléphone portable pour remplir ses différents engagements, tout en affirmant qu'il préférerait ne pas en avoir. Janine, pour maintenir ses relations amicales, va de temps en temps faire du shopping avec ses copines même si ce mode de consommation va à l'encontre de ses principes. Cristina essaie d'éviter les supermarchés, mais quand elle s'y rend elle se trouve toujours confrontée au même dilemme : « *des barquettes avec des fruits bio et à côté des fruits non bio sans barquette. Par principe j'achète des produits bio et évite le plus possible les emballages... donc dans ces moments-là je ne sais pas quoi faire, car l'un comme l'autre sont finalement incohérents par rapport à mes valeurs* ». Alan a changé d'emploi pour être plus en cohérence avec ses valeurs. Pourtant avant il pouvait se rendre au travail à vélo et maintenant il se déplace beaucoup avec une voiture de fonction qui roule au diesel alors qu'il tente à tout prix de réduire son bilan carbone. Le collectif de l'écovillage a fait le choix de traire les chèvres même si cela implique de séparer la mère de ses petits et va à l'encontre d'une volonté de respecter les lois de la nature. *Etc.* Ces contradictions ne sont pas présentées comme des obstacles identitaires pour les individus. Au contraire, elles semblent constitutives du processus de distanciation et apparaissent comme la traduction concrète d'un positionnement qui se veut normal et hors norme à la fois. Marlyne

---

18. Littéralement en français : « Je ne suis pas d'accord avec moi-même ».

19. A. PESSIN, *L'Imaginaire utopique aujourd'hui*, Paris, Presses Universitaires de France, 2001, p. 203.

Sahakian et Béatrice Bertho ont récemment montré que les individus mettent en place des logiques de priorisation, négociation et justification pour faire face à ce qu'elles envisagent comme des zones de « tensions » lorsqu'ils tentent de mettre en œuvre des principes écologiques dans leur quotidien<sup>20</sup>. Ainsi, il s'agit non pas de nier ou de résoudre une fois pour toutes les contradictions, mais de les intégrer au quotidien.

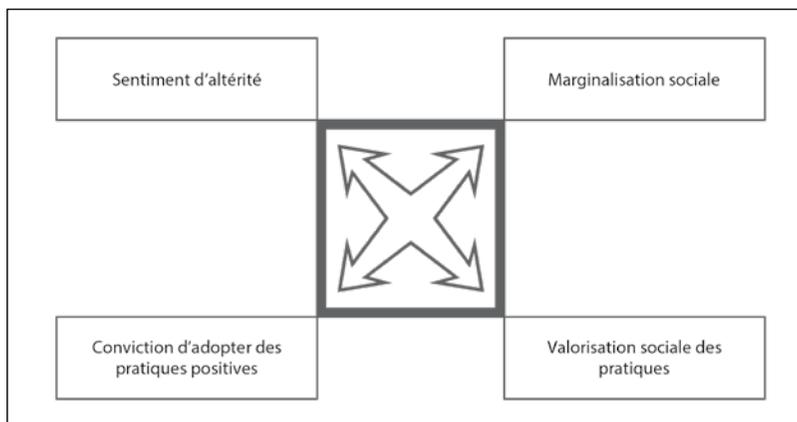


Figure 5. L'ambivalence au carré

On peut aussi retrouver dans cette ambivalence un lien avec ce que Norbert Elias a identifié comme paradoxe identitaire chez Mozart<sup>21</sup>. Dans un ouvrage paru après la mort du sociologue, celui-ci met en avant ce qu'il nomme « l'ambivalence au carré » de Mozart. Selon cette analyse, le compositeur combinait un sentiment intérieur d'indignité et une infériorité extérieure liée à son statut social avec une certitude de grandeur intérieure et des marques extérieures de reconnaissance liées à ses talents exceptionnels<sup>22</sup>. On pourrait donc utiliser un modèle similaire pour saisir l'ambivalence identitaire des personnes en quête de distanciation normative et expliquer le désaccord avec soi-même (« *I don't agree with me* »), à partir d'une contradiction entre les convictions et le sentiment d'appartenance. Plutôt que de s'appuyer sur l'exceptionnalité des talents

20. M. SAHAKIAN et B. BERTHO, « Exploring emotions and norms around Swiss household energy usage: When methods inform understandings of the social », *Energy Research & Social Science*, 2018, vol. 45, p. 87.

21. N. ELLIAS, *Mozart. Sociologie d'un génie*, Paris, Éditions du Seuil, 1991.

22. N. HEINICH, *La Sociologie de Norbert Elias*, Paris, La Découverte, 1997, p. 47-48.

individuels, cette ambivalence s'ancrerait plutôt dans la conviction de développer des pratiques plus cohérentes par rapport aux intérêts globaux de la société (une consommation moindre, une mobilité douce, *etc.*), qui de surcroît sont de plus en plus valorisées dans l'espace social contemporain, en porte-à-faux avec un sentiment d'altérité sociale confirmé par une certaine marginalisation dans les relations interpersonnelles courantes (l'entourage direct, les représentations de réussite sociale, *etc.*).

Ainsi, on peut comprendre la contradiction exprimée par le slogan « *I don't agree with me* » et par l'affirmation récurrente de contradictions personnelles comme étant en fait constitutive du processus de distanciation. Celui-ci implique en effet une incohérence identitaire par la mise en contradiction de la volonté d'appartenance et des convictions personnelles de l'individu. Pour reprendre l'analogie avec les théories de Norbert Elias sur Mozart, le parcours de distanciation engendre un « phénomène paradoxal qu'est le désir de reconnaissance par des gens en place auxquels le marginal se sent pourtant supérieur par ses qualités<sup>23</sup> », ou dans le cas de notre population, par ses convictions.

### « Je jongle entre deux mondes »

Le positionnement paradoxal et la gestion permanente des contradictions vécues dans le processus de distanciation découlent de la nécessité de faire tenir ensemble deux logiques distinctes : appartenir à la société et développer un mode de vie alternatif. Au quotidien, cela donne le sentiment de passer son temps à jongler « entre deux mondes », comme l'explique Annie : « *Face à ce monde économique, à une logique matérielle, à un système qui est en place et à l'écoute de mon système intérieur qui n'a rien à voir avec ça. Et je dois jongler avec ça* ». Daniel fait état d'un vécu similaire en décrivant sa vie comme « *un entre-deux* », face auquel il est parvenu « *à jouer des deux tableaux* ». Cette conciliation permanente dans le quotidien des personnes qui explorent des modes de vie alternatifs se cristallise principalement autour de deux domaines : la financiarisation de la vie en société et l'attention portée à l'image renvoyée vers l'extérieur.

Malgré une volonté de s'extraire des logiques capitalistes, les individus qui s'engagent dans un processus de distanciation sont sans cesse soumis à des obligations financières. Ayant fait le choix de continuer d'évoluer

---

23. *Ibid.*, p. 74.

dans la société, plutôt que d'aller vivre seul dans la forêt par exemple, ils sont tenus d'assurer leur subsistance, de payer leur logement, leurs assurances, *etc.* Ainsi, même s'ils tentent de réduire leur consommation et leurs dépenses, ils doivent générer un revenu pour pouvoir faire face à ces dépenses. Or, quels que soient leurs choix professionnels, il apparaît que la plupart se trouvent dans des positions paradoxales au niveau financier. Pour s'assurer un revenu tout en mettant en œuvre un processus de distanciation, les personnes rencontrées sont face à différentes options qui pour la plupart les placent dans une situation paradoxale.

La première option consiste à s'inscrire dans le marché du travail conventionnel. Une partie des personnes continuent ainsi à exercer en tant que médecin généraliste (Géraldine), régularisatrice dans un service d'ambulances (Fiona), animateur socioculturel (Gilles), chimiste (Louis), *etc.* Elles touchent un salaire à la fin du mois et peuvent ainsi payer les factures et régler leurs cotisations. Parmi elles, quelques-unes parviennent à inscrire leur activité professionnelle comme un élément qui nourrit leur processus de distanciation, alors que d'autres, comme Louis qui travaille pour un grand groupe industriel, se trouvent dans une situation inconfortable, mais acceptent de conserver leur emploi, car il génère un revenu qui leur permet de poursuivre leur exploration d'un mode de vie alternatif. Toutefois, que l'activité dans son contenu ait un lien ou non avec leurs aspirations, l'inscription dans un système professionnel conventionnel demeure le plus souvent vécue comme paradoxale, car, en payant leurs impôts, leur loyer, leurs assurances et leurs cotisations, ils alimentent un système qu'ils dénoncent par ailleurs. Certains mettent en place des stratégies, parfois coûteuses, pour redonner sens à leur participation financière. Paul, par exemple, a décidé d'attribuer ses impôts aux causes qu'il défend. *« Ça implique de donner 30 % de plus aussi, mais je fais des dons à des associations qui travaillent dans les secteurs que je veux. Donc je paye plus d'impôts depuis 2 ans, mais j'attribue cet argent là où je trouve qu'il faut le mettre, avec un 30 % supérieur ».*

La seconde option consiste à développer une activité liée directement aux aspirations à un mode alternatif, en tant qu'indépendant le plus souvent. Il s'agit cependant d'une option difficile à mettre en œuvre sans un capital initial. Une fois mise en place, l'activité demeure incertaine au niveau des revenus et, pour garantir la subsistance, oblige souvent à des compromis. L'activité est exercée pour son sens et vise généralement à accompagner d'autres personnes dans un processus de distanciation. Daniel par exemple propose des quêtes de vision, des retraites chamaniques

et des conseils en permaculture qu'il facture à la prestation comme un professionnel conventionnel. Iris dispense des soins énergétiques chez elle et se rend dans les établissements médicaux-sociaux pour personnes âgées pour animer des ateliers avec des bols tibétains ; elle se fait aussi payer pour chacune de ses activités. Le fait de monétariser ce type d'activités se révèle souvent inconfortable et beaucoup se justifient en expliquant qu'ils troquent parfois une prestation en échange d'un autre type de service ou qu'ils ont fait le choix de ne pas être reconnus par les assurances complémentaires pour ne pas participer davantage au système. De plus, même si on les investit d'un sens différent, ce type d'activités professionnelles, dès lors qu'elles sont déclarées et permettent de payer les assurances, le loyer et les impôts, participent également à alimenter un système dont les individus tentent de se distancier.

La dernière option revient à s'en remettre au système assurantiel pour garantir sa propre subsistance. C'est le cas par exemple des retraités. Pour eux le paradoxe est temporel : ils peuvent se permettre d'explorer un mode de vie alternatif parce qu'ils ont, par le passé, participé au système dont ils souhaitent aujourd'hui se distancier. Malgré la légitimité de leur rente, la plupart perçoivent bien le paradoxe. « *Quand je vois les jeunes à l'écovillage qui ne travaillent pas ou vivent de boulots précaires, je m'inquiète un peu pour eux, parce que contrairement à moi, ils n'auront pas accès à une retraite qui leur permettra de vivre comme ça quand ils vieilliront* » (Zoé). Pour les plus jeunes, la question du recours au système assurantiel se pose différemment et soulève immédiatement la contradiction inhérente à cette situation. Vivre de l'aide sociale ou du chômage, c'est aux yeux de la plupart profiter du système et d'une solidarité financière reposant sur un fonctionnement économique dont ils souhaitent se défaire. Ainsi, peu de personnes reconnaissent ouvertement être dans cette situation alors qu'une partie bénéficie clairement de ces aides étatiques. L'exemple de l'écovillage est ici très parlant. À l'occasion de la visite hebdomadaire organisée pour les intéressés, Alice explique avec conviction que dans cet écovillage celles et ceux qui auraient droit à un revenu d'assistance ne le demandent pas par souci de cohérence. Or, quelques jours passés au sein de l'écovillage montrent que le non-recours n'est pas une évidence et que plusieurs personnes touchent une aide financière de l'État, parfois depuis plusieurs années. Frontalement, la plupart des concernés esquivent le sujet ou se justifient par le fait que c'est une situation provisoire visant à mettre en place une autre source de revenus en tant qu'indépendant. L'incohérence est surtout relevée par les autres. « *Il y en a plein ici qui touchent le RSA ou le chômage, c'est énervant,*

*en plus certains travaillent au noir, c'est aberrant. D'un côté ils dépendent complètement du système et d'un autre côté ils ont l'impression d'être vraiment alternatifs*» (Fernand). Si le recours aux aides étatiques, en dehors de l'allocation de retraite, est donc souvent vu comme illégitime, il est nécessaire de ne pas le considérer seulement comme une manière de « profiter du système ». Il s'agit davantage d'un symptôme qui témoigne d'une ambivalence permanente dans le processus de distanciation. Celui-ci implique en effet d'explorer des alternatives, notamment au niveau de l'activité professionnelle, tout en continuant de participer, au moins minimalement, à la société et donc de se garantir un revenu.

Enfin, le décalage entre la réalité de certains des habitants de l'écovillage qui touchent un revenu d'assistance et l'affirmation publique du non-recours à ce type d'aide étatique soulève également la question de l'image renvoyée vers l'extérieur. Il ne s'agit pas d'un mensonge de la part d'Alice, mais plutôt d'un souci de paraître cohérente et de valoriser la démarche poursuivie collectivement. Au-delà de la dimension financière, le positionnement paradoxal se joue pour beaucoup de façon exacerbée au niveau de l'image que souhaite donner le collectif. Les exemples sont nombreux : le recours aux aides sociales, mais aussi par exemple le refus du collectif face à la demande d'installation d'antennes de réception TV sur les toits. Dans l'espace privé, chacun est libre de posséder et de regarder ou non la télévision, et plusieurs habitants l'assument complètement. Pourtant, au niveau du collectif, il semble inconcevable d'afficher publiquement cette pratique hautement chargée symboliquement comme participant à et promouvant un mode de vie dont les habitants tentent de se distancier. En dehors de l'écovillage, les témoignages recueillis soulèvent des paradoxes similaires relatifs à l'image renvoyée vers l'extérieur. Delphine qui a développé une activité de cuisinière indépendante (locale, bio, de saison) constate que vivre de cette entreprise l'oblige à un compromis permanent. « *Il faut que je me vende, que je sois sur Facebook, donc à la fois c'est très paradoxal puisque je rentre dans le jeu économique, je me vends et la manière dont je m'affiche détermine du succès de mon entreprise* ». Pour faire perdurer leurs projets, individuels ou collectifs, les personnes concernées acceptent donc de faire des compromis. L'objectif est parfois, comme chez Delphine, de garantir son inscription dans et sa participation à la société au sens large. L'objectif peut également être, comme au sein de l'écovillage, de maintenir une cohérence collective de la démarche aux yeux des observateurs externes et, par extension, de garantir son inscription dans et sa participation à un mode de vie « alternatif ».

Ainsi, le processus de distanciation ne correspond pas au passage d'un monde à un autre, mais bien à une gestion d'un entre-deux, à une conciliation permanente entre des aspirations alternatives et une inscription quotidienne dans un système dont l'individu tente de se distancier. Elle se révèle particulièrement prégnante au niveau de la gestion financière et de la maîtrise de l'image qui est renvoyée vers l'extérieur. Ce vécu quotidien marqué de contradictions est le fruit d'un positionnement paradoxal dans la représentation qu'a l'individu de sa propre participation sociale et d'une ambivalence identitaire constante. La marginalité paradoxale mise en lumière à travers ces différents exemples ne doit donc pas être envisagée comme une étape provisoire ou comme l'inaboutissement de la volonté, mais bien comme une composante du processus de distanciation.

Au-delà de la gestion de ces contradictions, l'inscription volontaire dans une forme de marginalité intégrée implique l'exploration de positionnements intermédiaires. On observe en effet chez les personnes qui s'engagent dans un processus de distanciation un réinvestissement de certaines dimensions qui furent, et qui demeurent encore pour beaucoup, centrales dans la définition de la vie en société : le politique et la spiritualité. Loin des stéréotypes de l'engagement politique partisan ou de la ferveur religieuse traditionnelle, elles tentent de développer des pratiques qui témoignent à la fois d'un fort engagement et d'une distance par rapport aux formes conventionnelles.

### 3.3. S'ENGAGER POLITIQUEMENT SANS POLITIQUE

La question du politique est latente dans les processus de distanciation que nous avons étudiés. Si, au cours de l'histoire, l'exploration de modes de vie alternatifs a souvent été le fruit d'une forme de contestation politique, les personnes rencontrées exposent une conception très nuancée de leur engagement politique. Aucune en effet n'affiche une appartenance politique tranchée ni ne revendique un engagement politique traditionnel. Toutefois, cette timidité face à l'affirmation d'une dimension politique du processus ne doit pas amener à rejeter cette dimension, mais invite au contraire à questionner sa signification et la manière dont les personnes s'y investissent. Comme le défend Daniel Cefaï, « les bornes de ce qui est "politique" et de ce qui ne l'est pas sont sans cesse déplacées – en particulier celles du "personnel" et du "politique"<sup>24</sup> ». Dès lors, il apparaît nécessaire

---

24. D. CEFĀĪ, « Comment se mobilise-t-on ? », *Sociologie et sociétés*, 2009, vol. 41, n° 2, p. 249.

de s'arrêter tout d'abord sur les contours du politique tels qu'ils sont projetés par les individus. S'il n'y a pas de consensus entre eux, la majorité distingue en fait deux différents niveaux. Le premier, dans lequel ils ne souhaitent pas s'engager, est celui de la politique traditionnelle, structurée par des partis et des luttes de pouvoir. Le second, dans lequel ils se reconnaissent presque tous, est celui de la citoyenneté, du quotidien, de l'action individuelle comme moteur de changement social. Si la frontière entre ces deux niveaux est parfois floue, l'enjeu se situe moins dans le fait de ne pas la franchir que dans celui de ne pas être identifié comme évoluant dans le premier. Ce positionnement intermédiaire qui pourrait se résumer par « le quotidien est politique, mais jamais partisan » semble mis en œuvre dans deux directions temporelles simultanées par la plupart des individus. Ils s'engagent à court terme, afin de réagir à des urgences ou à des enjeux actuels, mais aussi à long terme, dans une logique de transformation globale de l'être ensemble.

### Le politique au jour le jour

Si l'on reconnaît aisément que le politique ne se limite pas à ce qui se joue strictement dans la sphère de la politique institutionnalisée, il semble néanmoins difficile de définir les limites du politique. Comme le propose Jacques Ion, « à l'écart de la politique instituée, sans visée stratégique, hors de la pensée d'une avant-garde, il faut accepter de considérer comme politique ce qui peut se passer au jour le jour, ce qui peut avoir l'air de pas grand chose, ce qui peut être l'œuvre d'un groupuscule, voire d'un individu isolé<sup>25</sup> ». Comment dès lors saisir la dimension politique dans le processus de distanciation ? Est-ce que tout est politique ? Alors que certains individus défendent cette dernière proposition, d'autres revendiquent d'évoluer complètement en dehors de la sphère politique. Ainsi, au sein de l'éco-village, certains estiment que « *s'installer au Hameau, c'est un geste politique* » (Denis), alors que pour d'autres « *il n'y a rien de politique dans mes choix ou dans mon chemin de vie. La politique je déteste ça, j'y crois pas du tout, donc il n'y a rien de politique là-dedans* » (Ivan). Loin de témoigner de l'hétérogénéité de l'engagement réel et des pratiques des individus, ces deux affirmations traduisent plutôt des représentations différentes de ce en quoi consiste le politique. Cependant, pour le

---

25. J. ION, *S'engager dans une société d'individus*, Paris, Éditions Armand Colin, 2012, p. 165.

chercheur comme pour l'acteur, « chercher à arrêter les contours de ce qu'est le politique, c'est faire fausse route » et s'engager dans une « lecture simpliste<sup>26</sup> ». Ainsi, il s'agit non pas de tenter de décrire ce qui est inclus dans le politique par les uns et par les autres, mais plutôt de questionner dans un premier temps la dimension politique au sens large en s'accordant le droit « de qualifier de “politiques” des situations qui ne le sont pas pour les acteurs [...] [dans le but] de rendre compte des contextes d'expérience, ordinaire ou savante, profane ou experte, où s'exprime, se neutralise, se déchiffre, se projette, se récusé ou se revendique un souci du vivre ensemble et du bien vivre ensemble<sup>27</sup> ».

Pour les personnes inscrites dans un processus de distanciation, le politique ne se vit donc pas dans les institutions politiques traditionnelles, mais au jour le jour, dans les petites actions du quotidien. « *Le choix du logiciel libre c'est politique, la coopérative c'est politique, c'est une critique ferme de la société actuelle et du système mainstream dans lequel on est* » (Kevin). « *Quand je vais acheter un vase dans un magasin, dire non à l'emballage, c'est déjà un acte politique* » (Gilles). « *Certains appellent ça des actes politiques, pour moi c'est plutôt être responsable de mes choix : quand je fais mes courses, dans ma manière d'interagir avec les gens, le fait de ne pas aller chez Lidl par principe même si c'est juste à côté, etc. Tout ça au fond c'est politique même si j'ai pas l'impression de revendiquer quelque chose dans ces moments-là* » (Iris). L'enjeu ne se situe pas principalement dans la revendication publique, mais davantage dans l'engagement individuel pour une certaine forme de vivre ensemble ; le politique est ici mis en lumière davantage comme une forme de citoyenneté responsable. Dans ce sens, « chaque citoyen participe à la construction sociale d'une société constamment en devenir, et cette participation a une signification politique, qu'elle soit consciente ou non<sup>28</sup> ».

---

26. M. BERGER et C. GAYET-VIAUD, « Du politique comme chose au politique comme activité. Enquête sur le devenir politique de l'expérience ordinaire », in M. BERGER, C. GAYET-VIAUD, et D. CEFĂI (dir.), *Du civil au politique. Ethnographies du vivre-ensemble*, Bruxelles, Peter Lang, 2011, p. 10 et 11.

27. D. CEFĂI, « Vers une ethnographie (du) politique », in M. BERGER, C. GAYET-VIAUD et D. CEFĂI (dir.), *op. cit.*, p. 550.

28. A. THIÉBAUD-MONY., « Recherche engagée et rigueur méthodologique. À propos de la recherche sur les cancers professionnels », in M. HUNSMANN et S. KAPP, *Devenir chercheur. Écrire une thèse en sciences sociales*, Paris, Éditions de l'École des hautes études en sciences sociales, 2013, p. 315.

Le politique est présent de manière sous-jacente. La plupart des actions des individus que nous avons interrogés peuvent être considérées comme politiques, car elles sont porteuses d'une représentation de ce que devrait être le développement de la société. Toutefois, la nature de la distanciation, qui se veut émancipation et autonomisation, implique que certains ne se projettent pas subjectivement dans une démarche qu'ils qualifieraient de politique. Le politique s'inscrit traditionnellement dans une échelle méso-sociale, il a été institué comme un intermédiaire entre les individus et les autorités. Or, le processus de distanciation ne se joue pas au niveau des institutions. Il se veut à la fois éminemment individuel et fondamentalement universel, il s'inscrit dans le local et dans le global, sans passer par les structures intermédiaires instituées. Alors, les individus perçoivent leurs actions comme des actions individuelles ou comme des actions citoyennes, mais ne se projettent pas nécessairement dans une démarche politique, qui serait symboliquement porteuse des représentations conventionnelles de la politique entendue comme une structure intermédiaire entre le local et le global.

Ce désinvestissement du politique institutionnalisé au profit d'un engagement « politique » dans le quotidien n'est pas propre au phénomène étudié. Depuis plusieurs décennies, les sociologues constatent l'émergence « de nouvelles façons d'investir le politique<sup>29</sup> », qui se veulent plus « distancées » pour reprendre le terme de Jacques Ion<sup>30</sup> et se vivent sous une forme moins collective, plus individualisée. Même si ces formes d'engagement ne sont probablement pas complètement nouvelles<sup>31</sup>, elles témoignent non seulement d'un phénomène plus large d'individualisation de la société, mais aussi sans doute de l'objet de l'engagement. Si l'on résume le processus de distanciation comme une démarche visant la prise en compte de la question environnementale au sens large, alors ce glissement vers une politique vécue dans le quotidien plutôt que dans l'espace public est aussi le témoin d'une forme de dépolitisation, de désocialisation et d'individualisation de cette thématique, largement relayée par les médias. Ceux-ci en effet, dans le traitement qu'ils réservent à ces questions ont tendance à « déplacer les enjeux et questionnements légitimes de la sphère publique des choix collectifs vers la sphère privée des comportements

---

29. A. QUÉNIART, J. JACQUES, et C. JAUZION-GRAVEROLLE, « Consommer autrement », *Nouvelles pratiques sociales*, 2007, vol. 20, n° 1, p. 194.

30. J. ION, *La Fin des militants ?*, Paris, Les Éditions de l'Atelier, 1997, p. 79.

31. Voir notamment : E. DE BOUVER, *op. cit.*, p. 112-121.

routiniers<sup>32</sup>». Ainsi, le déplacement du politique vers le quotidien traduit deux phénomènes parallèles. Premièrement, il s'agit d'une volonté propre des individus concernés de s'extraire des cadres politiques conventionnels et d'investir différemment le politique, au jour le jour. Deuxièmement, ce déplacement est aussi le fruit d'un phénomène plus global lié à l'objet de leur engagement qui a été en partie dépolitisé. L'ambivalence identifiée entre « tout est politique » et « rien n'est politique » dans le processus de distanciation traduit donc également la difficulté pour les individus impliqués de transformer des enjeux complexes auxquels ils se confrontent quotidiennement, en un objet politique clairement identifiable et défendable.

### La politique non partisane

Si la dimension politique apparaît comme latente dans tout processus de transition, l'engagement assumé dans une démarche qualifiée de politique est toujours assorti d'une prise de distance avec la politique instituée. Cornelius Castoriadis a tenté à plusieurs reprises de clarifier la différence entre le politique et la politique. En suivant sa proposition, « [n]ous pouvons donc définir la politique comme activité explicite et lucide concernant l'instauration des institutions souhaitables<sup>33</sup> ». Il s'agit donc d'une activité volontaire et formalisée qui vise à instituer la société. Le politique en revanche est pour Cornelius Castoriadis présent dans toute société, même si elle n'en a pas conscience, comme la dimension du pouvoir qui se joue dans l'institution de celle-ci<sup>34</sup>. Cette distinction permet de mettre en lumière les spécificités de l'engagement politique des personnes inscrites dans un processus de distanciation. En effet, il s'agit de peser sur l'institution et le devenir de la société, sans passer par les canaux politiques conventionnels.

Le mouvement Villes en Transition est un bon exemple de cette volonté. Pour Rob Hopkins, il est en effet central de rester en dehors de tout parti politique et de ne pas se positionner sur l'échiquier politique. Dans le groupe de Totnes dans lequel il est engagé personnellement, il côtoie des conservateurs, des socialistes, des anarchistes, *etc.* « *Mais chacun*

32. J.-B. COMBY, *op. cit.*, p. 14.

33. C. CASTORIADIS, *La Montée de l'insignifiance. Les carrefours du labyrinthe IV*, Paris, Éditions du Seuil, 1996, p. 225.

34. C. CASTORIADIS, *Le Monde morcelé*, Paris, Éditions du Seuil, 1990, p. 123-124.

*sait que quand il vient à une rencontre Villes en Transition, il laisse sa casquette au vestiaire*». Néanmoins, à ses yeux, « *la Transition est quelque chose d'éminemment politique parce qu'on essaie de changer la manière de vivre et les lieux où chacun vit. Il s'agit de s'auto-alimenter, de construire son habitat, de s'auto-employer, de générer sa propre énergie,...* Il y a des ambitions gigantesques et donc il y a beaucoup de dimensions politiques. Mais la Transition se frotte à la politique d'une manière spécifique [...]. Les gens pensent souvent que la protestation est le geste politique par excellence, pour moi, la création d'alternatives est tout aussi politique et on a besoin des deux. Mais la seconde ne peut se faire que si on n'est pas impliqué dans un des camps politiques, si on n'est pas identifié comme tel, et pourtant c'est éminemment politique ». Toutefois, les actions réalisées par les groupes locaux du mouvement Villes en Transition recourent parfois des activités politiques. Certains groupes ont par exemple organisé des manifestations pour contester une décision politique ou économique (forage de pétrole en fracturation hydraulique, installation de supermarchés, etc.). Ainsi, ce qui rend le mouvement «apolitique» n'est ni la nature des actions ni l'objectif poursuivi, mais davantage le souci de ne pas être identifié comme un acteur politique conventionnel. Cette volonté de peser politiquement sans afficher une quelconque affiliation politique n'est pas propre au mouvement Villes en Transition et s'observe dans d'autres collectifs qui poursuivent des buts similaires<sup>35</sup> ainsi que dans les trajectoires individuelles que nous avons analysées. Ainsi, Daniel qui réside à l'écovillage a des contacts avec certains élus locaux, peu importe leur affiliation politique. « *Le parti on s'en fiche, mais on cherche ceux qui ont cette sensibilité de se dire que le système arrive au bout* ». Plus avant, il estime que son rôle politique n'est pas dans le jeu institutionnel, mais davantage dans le fait de donner des exemples concrets, les faire connaître, pour que les politiques puissent s'en inspirer. « *Le moyen pour faire des changements, c'est de faire de la politique, mais sans faire de la politique* ».

L'engagement politique se veut dès lors très pragmatique et concret : de la « *politique par l'action* » selon l'expression de Louis. Plusieurs personnes interrogées ont par le passé été actives dans des partis politiques

---

35. Voir notamment : A. GRISONI et S. NÉMOZ, « Les mouvements sociaux écologistes : entre réforme de soi et rapports de classe, entre histoires nationales et circulations européennes », *Socio-logos. Revue de l'association française de sociologie [En ligne]*, 2017, vol. 12, <http://socio-logos.revues.org/3145>, mis en ligne le 17 juin 2017, consulté le 14 août 2017.

traditionnels. Fernand par exemple a longtemps milité dans un parti d'extrême droite puis s'est rendu compte progressivement qu'il faisait fausse route et a décidé de mettre en œuvre ses propres convictions plutôt que de revendiquer des idées toutes faites. Cristina faisait de la politique quand elle était plus jeune, « *je pensais qu'il suffisait de changer les gouvernements pour changer le monde et puis je me suis rendu compte qu'il faut plutôt se changer soi-même* ». Dans le processus de distanciation, aucune personne ne semble militer ouvertement dans un parti traditionnel, même si certaines ont des engagements qui peuvent être qualifiés de militants. Janine par exemple fait partie de plusieurs associations qui défendent les droits des animaux, les droits humains ou promeuvent le développement durable. Elle y passe beaucoup de temps, cotise selon ses moyens financiers, fréquente les événements de sensibilisation, relaie les campagnes organisées, entretient la page Facebook de l'une d'entre elles, *etc.* Toutefois, cet engagement associatif intense n'est à aucun moment identifié comme une action politique. Ainsi, c'est à partir de pratiques concrètes et quotidiennes que les individus entendent peser sur le devenir de la société. Ils expriment pour la plupart une certaine méfiance envers les institutions politiques et se proposent de s'engager dans la création et la diffusion d'alternatives, plutôt que de contester et de revendiquer. Ces constats rejoignent ceux d'Alain Pessin qui observait à la fin du siècle dernier que « [l]'utopie contemporaine, c'est, finalement, un parti pris de l'impuissance politique, fût-ce d'une politique utopique, et l'affirmation confiante de la puissance sociale<sup>36</sup> ».

### Le colibri comme figure du politique

La légende du Colibri revient régulièrement dans le discours des personnes interrogées comme une illustration de leur engagement politique. Il s'agit d'une légende amérindienne qui a notamment été popularisée dans l'espace francophone par Pierre Rabhi<sup>37</sup> :

---

36. A. PESSIN, *op. cit.*, p. 193.

37. Il est d'ailleurs l'un des fondateurs du mouvement des Colibris, s'inspirant de cette légende, qui vise à rassembler « tous ces individus qui inventent, expérimentent et coopèrent concrètement, pour bâtir des modèles de vie en commun, respectueux de la nature et de l'être humain » : MOUVEMENT DES COLIBRIS, <https://colibris-mouvement.org/>, consulté le 8 juin 2018.

Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « *Colibri! Tu n'es pas fou? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu!* »

Et le colibri lui répondit : « *Je le sais, mais je fais ma part*<sup>38</sup>. »

Au-delà de la critique soulevée par certains milieux militants qui voient ce type d'engagement comme « une façon d'agir juste suffisante pour se déculpabiliser de la misère du monde, mais inefficace pour avoir un impact au-delà de son propre quotidien<sup>39</sup> », l'évocation de cette métaphore par les personnes impliquées dans un processus de distanciation invite à explorer plus spécifiquement la manière dont elles investissent le champ politique. Il s'agit en effet de demeurer dans l'action, à sa propre échelle, dans l'ici et maintenant, tout en poursuivant un but lointain et accessible à la seule condition que d'autres s'engagent dans la même direction.

Le récit de Boris, devenu maraîcher en agriculture biologique, est ici particulièrement intéressant pour illustrer concrètement cet engagement de colibri. « *Je ne fais pas de politique parce que pour moi, chacun doit aller dans son combat avec ses propres armes. Moi, c'est pas le discours, la connaissance des lois,...* Bien sûr il n'y a pas que l'agriculture qui peut changer les choses, d'autres combattent à partir d'autre chose, mais moi c'est là que sont mes armes ». Ce positionnement exemplifie bien le souci de « faire sa part » partagé par de nombreux individus qui s'engagent dans un processus de distanciation. Plus avant, la trajectoire spécifique de ce trentenaire apporte un autre éclairage sur cette fameuse légende du colibri. En parallèle à son activité professionnelle de maraîcher, Boris est pompier volontaire dans la ville où il réside. Il trouve dans son métier un épanouissement global et le sentiment d'agir pour transformer la manière dont les gens se nourrissent. Il œuvre pour un changement de société à long terme. L'activité de maraîcher symbolise bien son engagement. Il est chargé de prendre soin de la terre, puis d'y planter des graines, de les arroser, de leur laisser le temps de grandir en leur prodiguant les soins nécessaires. Au final, s'il est patient et constant, si la météo lui est clémente, il peut cueillir les fruits

---

38. MOUVEMENT DES COLIBRIS, <https://colibris-lemouvement.org/mouvement/legende-colibri>, consulté le 8 juin 2018.

39. E. DE BOUVER, *op. cit.*, p. 106.

de son travail, s'en nourrir et éventuellement en faire profiter d'autres personnes, si elles le souhaitent. Il s'agit donc de poursuivre un objectif à long terme qui est dépendant de nombreux éléments que l'individu ne peut maîtriser complètement. Comme le colibri, Boris agit à son échelle, espérant que ses actions aient un impact un jour ou l'autre, si d'autres s'en inspirent et le suivent dans ce mouvement. Parallèlement à cette activité professionnelle, Boris s'engage en tant que pompier volontaire et éteint le feu au sens propre, de façon bien plus efficace que le colibri de la légende. Symboliquement, le pompier est un sauveur. Suite à son premier week-end de garde, les collègues de Boris lui disent qu'il semble avoir récupéré « *[s]a cape et [s]es bottes de superhéros* ». Le pompier agit dans l'urgence pour pallier les catastrophes naturelles ou causées par l'être humain. Il a pour mission de sauver des gens, de les sortir des flammes ou d'autres situations dangereuses. Pourtant, comme l'affirme Boris « *le pompier ne change pas les choses, il ne fait qu'intervenir sur les problèmes pour arrêter le feu et éventuellement sauver les gens qui sont pris dedans. On intervient après, on ne peut pas empêcher le problème* ». La démarche de distanciation semble être aussi traversée par la tentation du pompier. Ce que Boris exprime par son engagement en tant que pompier peut en effet être compris comme une volonté de « sauver le monde ». Les personnes qui souhaitent se distancier des injonctions contemporaines s'engagent bien souvent aussi pour « sauver » leurs concitoyens, leur montrer le danger, les raisonner, les sensibiliser, les convaincre, *etc.* afin qu'ils acceptent de sortir également d'un mode de vie jugé néfaste. Les causes de la situation étant cependant très complexes et difficilement transformables par l'action d'un seul individu, il s'agit là aussi davantage d'intervenir en aval, pour sortir les gens des flammes sans pour autant être en mesure de prévenir le désastre. Ainsi, la démarche de distanciation passe souvent, de manière symbolique, par une activité de pompier volontaire, qui vient s'ajouter à un travail de maraîcher. Il s'agit non seulement d'agir sur le long terme, à son échelle, mais aussi parfois de pallier les urgences, de tenter de « sauver » ce qui peut l'être, de sortir certains proches des flammes.

La figure du colibri permet ainsi de mettre en lumière la façon dont l'engagement politique est incarné par les personnes qui s'engagent dans un processus de distanciation. D'un côté, il s'agit de « faire sa part » et d'agir concrètement en vue d'un objectif encore lointain, qui pourra être atteint à la condition que d'autres fassent de même. De l'autre côté, il s'agit de mettre en œuvre des actions de « sauvetage » dans l'ici et maintenant, qui visent davantage à minimiser les dégâts pour soi et pour ses

proches qu'à éviter le désastre. Ainsi dans les faits, il semble que le colibri ne se contente pas de verser quelques gouttes d'eau, il essaie également de prévenir les autres animaux du danger lié à l'incendie et de les aider à se mettre à l'abri.

### 3.4. CROIRE SANS RELIGION

Parallèlement à cette forme de politisation latente, la question de la religiosité des personnes inscrites dans un processus de distanciation est également centrale pour comprendre l'exploration d'un positionnement intermédiaire combinant des logiques d'engagement et de distanciation. La dimension spirituelle apparaît en effet prégnante dans la grande majorité des récits recueillis. Il faut cependant, pour saisir cette dimension dans sa complexité, se défaire du terme religion « au sens clérical, institutionnel ou établi du terme<sup>40</sup> ». À l'exception de quelques individus, la plupart se défendent en effet de toute appartenance religieuse, tout en affichant un fort engagement dans une démarche qu'ils qualifient le plus souvent de spirituelle. Si l'on peut constater, dans la lignée des travaux de Roger Bastide, que ces formes d'engagement traduisent un certain déplacement du religieux à l'œuvre ces dernières décennies<sup>41</sup>, il semble néanmoins important de dépasser ce constat. En s'arrêtant sur les fondements du processus de distanciation, la croyance apparaît comme une nécessité pour donner sens à cette expérience. La dimension spirituelle n'est donc pas seulement le signe d'un réinvestissement contemporain généralisé, mais doit être envisagée aussi comme une caractéristique centrale de l'exploration des modes de vie alternatifs.

Plus avant, pour saisir cette dimension, il apparaît nécessaire de revenir à la définition étymologique première du terme de religion. Selon les textes, le mot trouve ses origines dans deux verbes latins différents : *religare*,

---

40. Propos de Régis Debray, in R. DEBRAY et M. GAUCHET, « Du religieux, de sa permanence et de la possibilité d'en sortir », *Le Débat*, 2003, vol. 127, n° 5, p. 4.

41. Voir notamment : R. BASTIDE, « Anthropologie religieuse », *Encyclopaedia Universalis*, Éditions Encyclopaedia Universalis, 1995, p. 552 ; ainsi que l'application et la discussion proposées par François Gauthier dans sa thèse de doctorat : F. GAUTHIER, *Les Recompositions du religieux et du politique. Des fêtes techno à l'altermondialisme*, Beau Bassin, Éditions universitaires européennes, 2018, p. 320 et suivantes.

relier, et *relegere*, relire<sup>42</sup>. Ces deux étymologies permettent d'envisager la dimension religieuse dans le parcours de distanciation sous deux angles différents et complémentaires. Les individus s'approprient en premier lieu cette dimension dans le but non pas d'adhérer à un système de sens préétabli, ce qui reviendrait à une forme de conversion religieuse, mais comme une occasion de se relier à soi-même et aux autres<sup>43</sup>. En second lieu, ce qui s'apparente pour beaucoup à une quête spirituelle n'est pas simplement une libre entreprise, mais un processus socialisé de réappropriation empirique et située de représentations structurantes existantes. Ils opèrent donc une forme de syncrétisme religieux, et parareligieux, qui vise à étayer leur position dans l'espace social contemporain.

Ainsi, leur positionnement religieux combine pour la plupart un fort engagement spirituel et un refus de l'adhésion totale à une religion spécifique. Ce positionnement témoigne de cette recherche de l'entre-deux, qui prend racine dans certaines caractéristiques du processus de distanciation. Celui-ci rend nécessaire la dimension du croire tout en obligeant une prise de distance avec les cadres et les pratiques religieuses conventionnels.

### « Il n'y a pas d'athées dans les tranchées »

Cette célèbre phrase du général MacArthur lors de la Seconde Guerre mondiale a été reprise par Greg lors d'un entretien collectif mené avec son groupe local du mouvement Villes en Transition, dans le sud de l'Angleterre. Bien que ce soit la seule occasion où elle a été mobilisée, les entretiens ultérieurs ont confirmé que cette formule est révélatrice des enjeux qui se tissent autour de la question du croire dans le processus de distanciation. Si la plupart des personnes interrogées se définissent comme n'adhérant à aucune religion, l'exploration d'un mode de vie alternatif implique le développement d'une certaine forme de croyance. Marcel Gauchet, dans un débat l'opposant à Régis Debray en 2003, affirmait que

---

42. J. DERRIDA, *Foi et savoir. Suivi de Le siècle et le pardon (entretien avec Michel Wieviorka)*, Paris, Éditions du Seuil, 2001, p. 133.

43. Le philosophe et essayiste Abdennour Bidar propose une lecture du phénomène qui nous intéresse sous l'angle exclusif du lien que les individus engagés tentent de retisser avec eux-mêmes, avec les autres et avec la nature. A. BIDAR, *Les Tisserands. Réparer ensemble le tissu déchiré du monde*, Paris, Éditions Les Liens qui libèrent, 2016.

la « croyance est une partie du fonctionnement humain » et qu'il n'existe aucun individu qui en serait dépourvu, bien que ces croyances ne soient pas « forcément de nature religieuse<sup>44</sup> ». La croyance qui semble nécessaire au processus de distanciation n'est pourtant pas simplement une évidence propre à n'importe quel être humain, elle est conditionnée et structurée par la recherche de sens qui guide le processus. « *Il s'agit surtout d'espérer qu'un autre monde est possible* » (Greg). Pour beaucoup en effet, leur trajectoire est portée par une forme de foi, comme Chantal : « *J'ai foi en la vie, mais ça n'est pas une foi religieuse. [...] Je suis sortie de l'Église [...], mais j'ai parfois le sentiment d'être plus croyante que beaucoup de ceux qui occupent les bancs des églises* ».

En reprenant l'analogie des soldats dans les tranchées, il est possible de mettre en lumière deux aspects qui fondent la croyance à laquelle se réfèrent les personnes impliquées dans un processus de distanciation. Premièrement, pour devenir un « soldat », il est nécessaire de s'engager et donc de trouver de bonnes raisons de s'impliquer. Tous témoignent ainsi de la nécessaire prise de conscience de la situation écologique actuelle et de l'urgence de cette cause. Ils sont très renseignés et au fait des recherches qui prouvent cette situation. La plupart tentent d'identifier les alliés, les ennemis et les différents terrains – globaux, nationaux et locaux – sur lesquels se joue la partie qu'ils entendent mener. Deuxièmement, une fois le « soldat » engagé, il apparaît impensable qu'il erre librement sur un champ de bataille. Il s'agit donc de « creuser » et d'occuper des tranchées, individuellement ou collectivement, qui serviront d'abri et de lieux stratégiques pour avancer. Chacun tend dans ce but à développer un mode de vie qui lui permet de vivre au mieux tout en s'extrayant au maximum des logiques, de consommation notamment, dont il souhaite s'extraire : vivre en campagne pour être plus proche des lieux de production alimentaire, ne pas avoir de voiture pour être moins dépendant des énergies fossiles, *etc.* À partir de ces « tranchées », certains développent des stratégies plus offensives, en militant par exemple contre la réalisation de nouveaux forages pétroliers.

Toutefois, le processus de distanciation se distingue de la vie dans les tranchées. Il ne se fonde pas sur une représentation conflictuelle et binaire, il ne s'agit pas de vaincre un ennemi, mais bien d'explorer des avenir possibles. Cette analogie n'est donc parlante que si l'on s'en extrait pour

---

44. R. DEBRAY et M. GAUCHET, *loc. cit.*, p. 7.

saisir le processus de distanciation comme une forme de mobilisation basée sur une croyance. Dans ce sens, le recours aux références religieuses ou spirituelles remplit cette fonction mobilisatrice. Pour reprendre le terme d'Ernst Bloch, le religieux permet d'insuffler une forme d'espérance totale<sup>45</sup>. Pour Danièle Hervieu et Bertrand Léger, qui observaient un phénomène similaire chez les néo-ruraux des années 1980, il s'agit d'assurer ainsi « la médiation imaginaire entre le passé et l'avenir<sup>46</sup> ». La nécessité du croire dans le processus de distanciation s'inscrit dès lors dans une volonté de construire un futur souhaitable. Il s'agit de croire « *qu'on n'est pas là pour rien, que les choses ont un sens* » (Boris). « *C'est le sens qu'on donne à sa vie le spirituel, et pour moi la vie elle a un sens qu'on doit trouver* » (Kevin).

### Croire avec ou sans appartenance

L'engagement dans un processus de distanciation correspond ainsi, pour la majorité des individus, à une recherche spirituelle<sup>47</sup> qui vise à donner un sens à sa vie et à soutenir la croyance que d'autres modes de vie sont possibles et souhaitables. Pour une petite minorité des personnes interrogées, la dimension spirituelle est préalable et s'inscrit dans une religion instituée. L'exemple le plus significatif est celui de Sœur Monica qui s'est engagée dans les ordres lorsqu'elle avait 18 ans et qui, aujourd'hui âgée de plus de septante ans, est très investie dans le mouvement Villes en Transition. Pour elle, comme pour la poignée d'individus qui se reconnaissent dans l'une des grandes religions contemporaines, l'adhésion à un processus de distanciation ne semble représenter qu'une extension de leurs propres croyances. En effet, quelle que soit la religion à laquelle ils appartiennent<sup>48</sup>, ces individus avancent dans l'exploration d'un mode de vie à partir de leurs représentations et de leur inscription religieuse. Ils sont en « terre connue ». Ces personnes ont déjà intégré et accepté de souscrire à des visions et à des perspectives non tangibles. Elles agissent dans leur

45. E. BLOCH, *Le Principe espérance*, Paris, Éditions Gallimard, 1976.

46. D. LÉGER et B. HERVIEU, *Des Communautés pour les temps difficiles : néo-ruraux ou nouveaux moines*, Paris, Le Centurion, 1983, p. 208.

47. Emeline de Bouver, dans sa recherche portant sur les simplicitaires et les coachs alternatifs observe elle aussi que la majorité de personnes qu'elle a interviewées sont « en recherche sur le plan spirituel ». E. DE BOUVER, *op. cit.*, p. 125-126.

48. Au vu de nos différents terrains géographiques, il s'agit des religions catholiques, protestantes et anglicanes.

quotidien selon leur foi, sans savoir si leurs actions auront l'effet escompté. Ainsi, le fait d'adhérer au mouvement Villes en Transition pour Sœur Monica ne représente pas une transformation de son mode d'action, mais peut être considéré comme l'application de celui-ci à un autre domaine de son quotidien. Elle prend davantage en considération dans sa démarche les enjeux écologiques et, comme elle a pris conscience de l'urgence d'agir et de l'interdépendance des êtres humains face à ces enjeux, elle s'implique pour sensibiliser ses concitoyens. Les croyances et représentations liées au mouvement auquel elle adhère s'inscrivent dès lors dans le prolongement de sa foi.

Les transformations du mode de vie qui s'opèrent au cours du processus de distanciation font d'ailleurs directement écho à certains préceptes religieux. Le partage, la solidarité, la valorisation de la modération et de l'autolimitation, *etc.* sont autant de principes communs à la plupart des religions et qui se retrouvent également, sous des formes parfois différentes, dans les représentations partagées par les personnes qui sont engagées dans un processus de distanciation. Au-delà de ces principes, la responsabilité, voire la culpabilité, envers les générations futures qui transparaissent parfois dans certains discours autour des questions écologiques<sup>49</sup>, n'est pas sans rappeler les fondements moralisateurs de certaines religions contemporaines. Ainsi, pour ceux qui sont engagés dans une religion, non seulement la démarche d'adhésion fait appel à des mécanismes de croyances similaires à l'appartenance religieuse, mais les principes auxquels les individus adhèrent sont en grande partie des préceptes qu'ils tentent déjà d'embrasser par leur foi. Leur adhésion peut se faire dans la continuité de leur foi religieuse, et le « pas à faire » semble moins grand que pour une personne athée qui fonde habituellement ses actions sur des objectifs tangibles.

Toutefois, la majorité des individus ne se définissent par aucune appartenance religieuse et la dimension spirituelle apparaît au fil du processus. Ivan par exemple s'est intéressé peu à peu à la dimension spirituelle « *parce que j'ai eu plus de temps pour moi et que mes formations m'ont aidé à être plus en conscience. Je fais un peu de yoga, de méditation et j'ai envie d'explorer un peu plus, de faire une retraite silencieuse, un jeûne, ... J'ai été baptisé, mais ma famille n'était pas pratiquante du tout, je me considérais*

---

49. Voir notamment: K. SOPER, «Écologie, nature et responsabilité», *Revue du MAUSS*, 2001, vol. 1, n° 17, p. 73.

*plutôt comme athée [...] et en fait je me rends peu à peu compte que je suis croyant... ou plutôt je crois des choses, mais je ne suis pas religieux*». La plupart tiennent un discours similaire en exprimant d'un côté un engagement concret dans des pratiques qu'ils qualifient de spirituelles tout en prenant leur distance avec toute forme d'appartenance religieuse. «*Dans le cadre des soins énergétiques que je propose, je cherche les forces sacrées des gens, leurs forces divines, donc clairement je suis dans quelque chose de très spirituel au quotidien, mais j'adhère pas du tout au système de l'Église actuelle*» (Iris). Cette distinction entre la croyance et l'appartenance n'est cependant pas une spécificité du phénomène de distanciation. Ce phénomène a en effet déjà été identifié dans les années 1990 en Grande-Bretagne par Grace Davie qui popularise alors l'idée de «*believing without belonging*<sup>50</sup>», littéralement «croire sans appartenir». Depuis le début du XXI<sup>e</sup> siècle, ces théories sont toutefois critiquées pour leur imprécision. Ainsi, David Voas et Alasdair Crockett, dans un article paru en 2005, se questionnent sur ce que les études qui se penchent sur ce phénomène considèrent comme religieux ou spirituel. Ils constatent que, selon les recensements, les croyances déclinent au même rythme que l'affiliation et la fréquentation religieuses<sup>51</sup>. Pour ces sociologues anglais, ce «*believing without belonging*» décrit dans les faits des personnes qui supposent vaguement «que quelque chose de plus existe», mais qui ne consacrent ni temps ni énergie à cette croyance<sup>52</sup>.

On peut alors constater que les personnes impliquées dans un processus de distanciation, même si elles tiennent pour la plupart à séparer la croyance de l'appartenance religieuse, ne correspondent pas à cette description d'une croyance imprécise en une puissance supérieure à laquelle elles ne consacraient que peu d'attention. Au contraire, elles y consacrent du temps et de l'énergie et ne s'attachent que peu, voire pas du tout, à l'identification d'une divinité.

---

50. G. DAVIE, «*Believing without Belonging: Is this the future of religion in Britain?*», *Social Compass*, 1990, vol. 37, n° 4, p. 455-469.

51. D. VOAS et A. CROCKETT, «*Religion in Britain: Neither Believing nor Belonging*», *Sociology*, 2005, vol. 39, n° 1, p. 13.

52. *Ibid.*, p. 24.

## Un syncrétisme religieux qui vise un salut endogène

La majorité des individus qui s'engagent dans l'exploration de modes de vie alternatifs revendiquent leur recherche spirituelle comme autonome. Il s'agit de trouver dans différentes doctrines et pratiques ce qui est pertinent et profitable pour eux. Ils s'inscrivent dans un parcours de syncrétisme perpétuel, dans lequel ils passent d'un apport à l'autre, pour étayer leurs représentations et leurs pratiques. La dimension spirituelle de leur parcours s'apparente à une sorte « de canevas que les individus brodent de manière singulière, en fonction des spécificités de leur situation et de leur trajectoire propres<sup>53</sup> ». Loin d'être un parcours strictement religieux, ils mêlent à des apports issus des religions traditionnelles des éléments qu'ils vont chercher dans les différentes techniques et théories de développement personnel. Ils développent ainsi, au gré de leur parcours, ce qu'on peut décrire comme des religions individuelles et hybrides, des « religiosités à la carte<sup>54</sup> » constituées d'éléments disparates qu'ils tentent de relier entre eux. Ainsi, Hélène qui s'est détournée très vite du catholicisme dans lequel elle a été éduquée, a redécouvert la spiritualité avec une guérisseuse, puis s'est intéressée au bouddhisme et explore actuellement la christologie telle qu'elle a été développée par Rudolf Steiner.

De plus, si quelques individus adhèrent à des religions monothéistes, certaines doctrines, comme le bouddhisme, semblent plus propices à l'adhésion des individus et reviennent régulièrement dans les récits. Pour Gilles par exemple, cette religion a pris beaucoup d'importance depuis plusieurs années et il fait régulièrement des retraites dans des monastères bouddhistes, mais il ne se définit jamais lui-même comme bouddhiste. *« Il ne s'agit pas d'adhérer à un set de croyances. Pour moi c'est avant tout une pratique et un certain nombre d'enseignements qui tournent autour de l'exploration de la nature humaine, des émotions, des pensées, de la liberté individuelle... il s'agit de se relier, à soi-même, aux autres, au monde »*. Ce type d'adhésion demeure donc partiel et contingent. Il ne s'agit pas de trouver un objet d'adoration, mais bien des représentations qui donnent du sens au parcours individuel. Qu'ils s'intéressent au bouddhisme ou à toute autre pratique, les personnes interrogées témoignent d'une reconfiguration du rapport au divin, au sens large du terme. Les individus, s'ils se réfèrent

---

53. D. HERVIEU-LÉGER, « Le partage du croire religieux dans des sociétés d'individus », *L'Année sociologique*, 10 juin 2010, vol. 60, n° 1, p. 46.

54. G. LIPOVETSKY, *op. cit.*, p. 64.

à une entité externe, l'envisagent à partir d'une position égalitariste et individualiste. Les personnes peuvent reconnaître un être divin, mais il n'est pas supérieur à elles. Il est leur égal – il est même à leur disposition – et ce sont ses enseignements et non pas ses commandements qu'elles recherchent.

La forme de religiosité développée par les individus exclut donc dans la majorité des cas l'adoration d'une entité suprême, qui reviendrait à une forme de subordination dont ils souhaitent s'extraire. Elle permet cependant des références à des entités non matérielles, mais se développe avant tout dans une représentation temporelle intramondaine. L'au-delà, qui est pourtant un des éléments importants des religions de salut, ne ressort pas comme un élément structurant dans la recherche spirituelle. Cela peut peut-être s'expliquer par le fait que les représentations conventionnelles de l'au-delà s'appuient sur une conception doctrinale du bien et du mal. C'est l'entité suprême qui décide du salut possible de l'individu<sup>55</sup>. Or, sans soumission à une entité, le salut ne peut plus être exogène. C'est l'individu lui-même qui est chargé de l'évaluation de son propre parcours, le salut devient endogène. Ainsi, c'est dans l'ici et maintenant, dans le respect des valeurs d'égalité et d'individualité, que les individus développent une forme de religiosité hybride. De manière pragmatique, ils synthétisent, relisent et s'approprient les conceptions et pratiques existantes et émergentes.

Là encore le phénomène ne semble ni nouveau ni propre à notre population. Roland Campiche, à la suite d'une vaste étude menée en Suisse au début des années 1990, constatait ainsi l'individualisation du croire dans la société helvétique. Selon ses analyses, cette individualisation se traduit par une forte propension des individus « à accepter des énoncés de croyances émanant de traditions religieuses différentes et [...] à choisir ces énoncés plus en fonction d'un problème à affronter (explication du monde, mort, avenir) que d'un système de propositions articulées qui aurait été admis comme tel<sup>56</sup> ». Néanmoins, pour ce spécialiste de l'histoire des religions, le « processus d'individualisation de la religion ne correspond

---

55. Voir notamment les fameuses analyses de Max Weber sur le protestantisme: M. WEBER, *L'Éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, Paris, Éditions Gallimard, 2003 (1ère édition 1904 et 1905).

56. R. CAMPICHE, « Individualisation du croire et recomposition de la religion / The Individualization of Believing and the Reshaping of Religion », *Archives des sciences sociales des religions*, 1993, vol. 81, n° 1, p. 118.

pas à une libre entreprise individuelle<sup>57</sup> ». Il constate ainsi que cette recombinaison apparemment individuelle est construite socialement et que, dans le cas de la Suisse de la fin du XX<sup>e</sup> siècle, « les configurations de croyances » s'articulent autour du tronc commun de la tradition chrétienne<sup>58</sup>.

Dans le cas de notre population, le tronc commun est moins facile à identifier, même si certaines traditions et pratiques, comme le bouddhisme et le yoga, reviennent de façon récurrente dans les témoignages. La dimension religieuse du processus de distanciation semble néanmoins se constituer autour de la croyance en la possibilité d'un futur distinct. Frédéric Lenoir dans un essai paru en 2009 voit dans ce type de réappropriation spirituelle une volonté de « réenchantement du monde<sup>59</sup> » dans le sens inverse du désenchantement observé par Max Weber près d'un siècle auparavant<sup>60</sup>. Pour les personnes qui s'engagent dans un processus de distanciation, il semble en effet que la dimension spirituelle s'articule autour d'une volonté de retrouver du sens et des valeurs dans le quotidien pour sortir d'une vision rationnelle basée sur les lois de l'économie. Dans ce sens, il y a bien une forme de « réenchantement du monde » qui toutefois ne se limite pas à la dimension spirituelle, mais va de pair avec une transformation de l'imaginaire.

### 3.5. TRANSFORMER SON PROPRE IMAGINAIRE

Ce positionnement de l'entre-deux, qui se traduit notamment par l'exploration d'un engagement politique et spirituel distancié par rapport aux formes conventionnelles, donne naissance à une transformation de l'imaginaire tout en étant inspiré par celle-ci. En effet, bien que les dimensions politique et religieuse aient été présentées séparément, elles participent d'un même phénomène et s'influencent mutuellement. Plusieurs auteurs considèrent d'ailleurs qu'il n'est « plus possible de penser la religion à côté du politique ou de l'économique<sup>61</sup> ». Dans ce sens, Christian

---

57. *Ibid.*, p. 129.

58. *Ibid.*

59. F. LENOIR, *Les Métamorphoses de Dieu. Des intégrismes aux nouvelles spiritualités*, Paris, Éditions Hachette littératures, 2009, p. 252.

60. M. WEBER, *Économie et société. I. Les catégories de la sociologie*, Paris, Pocket, 1995 (1<sup>re</sup> édition 1921).

61. F. GAUTHIER, *op. cit.*, p. 361.

Arnsperger a développé le concept de militantisme existentiel<sup>62</sup>. Reprise et opérationnalisée par Emeline de Bouver, cette figure d'engagement peut être conçue « comme le croisement de deux grammaires différentes : la grammaire militante et la grammaire existentielle<sup>63</sup> ». Sans entrer dans les détails de ces deux grammaires<sup>64</sup>, celles-ci se fondent respectivement sur l'engagement politique et sur l'engagement spirituel. Le militant existentiel serait donc, selon cette conception, celui qui s'engage en combinant ces deux grammaires au quotidien pour « *critiquer le monde tout en y participant*<sup>65</sup> ». Malgré l'intérêt de ce concept, il apparaît comme insuffisant pour saisir ce qui se joue réellement pour les individus qui s'engagent dans un processus de distanciation. En effet, pour saisir leur vécu, il semble nécessaire de se pencher non pas sur le croisement de ces deux dimensions – le politique et le spirituel – mais sur ce qui les nourrit et qui en émerge à la fois : l'imaginaire.

L'imaginaire peut être ici défini comme « l'univers significatif qui nous entoure et donne sens à nos émotions, nos pensées et nos actes<sup>66</sup> ». Ainsi, le processus de distanciation ne correspond pas seulement à un positionnement social intermédiaire, qui combine des logiques d'adhésion et de rejet, d'engagement et de distanciation. Ce positionnement et les pratiques qui en découlent sont en fait le fruit d'une transformation progressive de l'imaginaire des individus, qui est à son tour alimenté par l'expérience de chacun.

Pour saisir cette dimension imaginaire et sa transformation dans le processus de distanciation, il s'agit, comme le proposait Alain Pessin, de « remonter au point de départ des images qui vont devenir contaminantes, qui vont envahir un paysage mental et parfois entreprendre de le structurer [...] au point de rupture qui constitue la mise en œuvre d'une imagination créatrice<sup>67</sup> ». Ainsi, afin de clore cette première partie, nous nous pencherons sur la transformation de l'imaginaire qui s'opère au cours du processus de distanciation et mettrons en lumière les images véhiculées

---

62. C. ARNSPERGER, *Éthique de l'existence post-capitaliste. Pour un militantisme existentiel*, Paris, Éditions du Cerf, 2009.

63. E. DE BOUVER, *op. cit.*, p. 183.

64. Pour un développement de celles-ci, voir la thèse d'Emeline de Bouver, *Ibid.*

65. C. ARNSPERGER, *op. cit.*, p. 144 (italiques de l'auteur).

66. H. HOUDAYER, *op. cit.*, p. 20.

67. A. PESSIN, *op. cit.*, p. 39.

ainsi que la façon dont elles participent à nourrir et à transformer la trajectoire des individus.

De manière schématique, on peut considérer que l'exploration d'un mode de vie alternatif se fonde tout d'abord sur une dichotomisation imaginaire entre le souhaitable et l'indésirable. Les individus ne cherchent pas à identifier un ennemi ou un opposant, mais à clarifier ce vers quoi ils tendent et ce dont ils tentent de se distancier. Beaucoup utilisent ainsi des images telles que l'énergie ou la force pour exprimer ce qu'ils poursuivent. Ces métaphores font écho à certains imaginaires cinématographiques contemporains qui permettent, par analogie, de saisir les représentations ainsi développées. Parallèlement à cette identification imaginaire s'opère un double mouvement d'émancipation – de décolonisation selon les termes des promoteurs de la décroissance<sup>68</sup> – et de création imaginaires. Là encore, les deux phénomènes sont interdépendants et, au niveau de l'imaginaire, il ne peut y avoir de « décolonisation » sans une forme de « recolonisation ». Par ce double mouvement d'émancipation-création, se constituent peu à peu des images de ce que l'avenir pourrait être et du rôle que chacun pourrait jouer dans la mise en œuvre de ses avènements possibles.

### S'éloigner du côté obscur

Les récits recueillis relatent une forme de distanciation qui se construit pour certains sur une séparation entre, de manière schématique, le bien et le mal, le souhaitable et l'indésirable. Bien que les critiques soient récurrentes sur le capitalisme ou les multinationales, il apparaît cependant que les personnes impliquées dans un processus de distanciation ne se construisent pas par rapport à un ennemi, comme cela pouvait être le cas dans les mouvements sociaux historiques<sup>69</sup>. Il s'agit plutôt pour chacun d'identifier ce dont il souhaite s'éloigner et ce vers quoi il tend. Si l'on peut au premier abord envisager de saisir cette identification sous l'angle d'un imaginaire purement religieux dans lequel les individus

---

68. S. LATOUCHE, « La décroissance est-elle la solution de la crise ? », *Écologie & politique*, 2010, vol. 40, n° 2, p. 59.

69. Voir notamment le fameux triangle d'Alain Touraine, qui met en lumière l'importance de la dimension oppositionnelle et de l'identification d'un adversaire pour les mouvements sociaux des années 1970. TOURAINE A., *La Voix et le regard*, Paris, Éditions du Seuil, 1978, p. 107-112.

remplaceraient Dieu par une autre image, «la Nature, le Tout, la Vie, la Force<sup>70</sup>», il apparaît pertinent de s'extraire de cette lecture pour envisager la manière dont cet imaginaire participe à structurer et à orienter le processus de distanciation en dehors des schémas religieux conventionnels.

Annie explicite ainsi que pour elle, ce que certains nomment Dieu, «*c'est une énergie, pas un grand barbu assis sur son nuage. C'est une énergie qui anime tout ce qui existe, les plantes, les animaux, les choses, les gens. C'est dur d'expliquer avec des mots. Il n'y a pas Dieu et nous, il n'y a que Dieu, mais c'est l'Univers, la Force de vie. Ce sont les hommes qui ont voulu mettre des mots, séparer,... et en faire quelque chose qui a plutôt un pouvoir de destruction que d'amour*». Les représentations imaginaires convoquées par Annie s'attachent à inclure l'entier de son entourage matériel et social, à les mettre en lien avec une «force» surnaturelle et parfois ambiguë qui serait la cause et l'origine des événements. Elle raconte avoir découvert cette «force» durant son changement de vie, lorsqu'elle a abandonné son métier d'enseignante pour se consacrer à l'écriture, à la géobiologie et au développement personnel. À ses yeux, elle a percé à ce moment-là de sa trajectoire un secret que seuls quelques initiés maîtriseraient. Il ne s'agit néanmoins pas d'une découverte fortuite, mais d'un apprentissage progressif, soutenu par des formations, des lectures et une attention accrue aux «signes» de son quotidien.

L'évocation d'une «force» ambiguë, non tangible, présente en toutes choses et en tous lieux, maîtrisée par certains initiés, ignorée par d'autres, n'est pas une création *ex nihilo* de la part des personnes engagées dans un processus de distanciation. Ce type de représentation est convoqué, sous des formes diverses, dans nombre d'ouvrages littéraires ou de créations artistiques. Cet imaginaire se retrouve notamment dans une des œuvres cinématographiques les plus fameuses du XX<sup>e</sup> siècle : *Star Wars*<sup>71</sup>. Si cette analogie peut sembler triviale, elle permet cependant de penser et de modéliser en partie les représentations convoquées. La «Force» est au centre de toute l'épopée cinématographique de George Lucas. Il s'agit d'une sorte de champ énergétique qui peut être utilisé par les initiés, à bon ou à mauvais escient. L'usage du côté lumineux ou du côté obscur de la Force correspond à un choix idéologique de la part des initiés qui

---

70. E. DE BOUVER, *op. cit.*, p. 133.

71. G. LUCAS, *op. cit.*

peuvent être tentés par l'un ou l'autre selon les événements de leur vie. Le côté obscur est apparenté au mal, à la haine, à la peur, à l'ambition, à la domination et à la recherche de la satisfaction de l'intérêt personnel. Le côté lumineux au contraire est apparenté au bien, à la préservation de l'équilibre social et de la nature, à la paix et la bienveillance, à l'assistance et la solidarité envers autrui, *etc.* Cette Force n'est pas directement accessible à tous, elle n'est pas imposée de l'extérieur, elle est ressentie par chacun. Certains êtres y sont plus sensibles et sont alors initiés par des maîtres. Chaque apprenti est destiné à devenir lui-même un maître, Sith ou Jedi selon le côté de la Force qu'il utilise. L'usage de cette Force permet alors de disposer de réflexes plus aiguisés, d'un état de conscience exceptionnel, de dons de prescience et d'une capacité à agir sur les objets et les êtres humains par la simple volonté de l'esprit.

Ce bref détour par l'univers fantastique de *Star Wars* invite à relire les représentations imaginaires mobilisées par Annie. Elle verbalise en effet différents éléments qui se rapprochent des représentations évoquées ci-dessus. En premier lieu, l'évocation d'une force énergétique globale. Elle se représente Dieu comme une « force », une énergie, un courant, qui circule entre les êtres et les choses qui constituent le monde et qui ne font alors plus qu'un. Dans le cas d'Annie, elle le décrit également comme « *la Vie* » ou « *l'Univers* ». Elle estime avoir appris à interagir voire à dialoguer avec cette énergie et a le sentiment que cela lui procure une conscience accrue pour comprendre les choses et les événements. Elle cherche à explorer cette énergie dans le but de parvenir à agir sur la matérialité des choses. Il s'agit pour cela de développer le ressenti, le « cœur », l'ici et maintenant plutôt que le rationnel et l'anticipation dans toutes choses. C'est comme si elle avait découvert une nouvelle dimension du monde dans lequel elle évolue, comme si elle parvenait soudain à voir au-delà du tangible. Annie s'est construit ces représentations progressivement, elle y a été initiée, peu à peu, par différentes personnes, lors de formations, de conférences, de lectures et de rencontres. Elle exprime bien la nécessité à ses yeux que chaque apprenant parvienne à devenir son propre maître et à agir selon sa volonté individuelle. Au-delà des analogies possibles entre la nature de la force et l'initiation à son usage, la dualité de cet univers symbolique ressurgit également dans le discours d'Annie. Elle convoque en effet à de nombreuses reprises une dichotomie entre deux « mondes » et exprime son inconfort à vivre en équilibre entre les deux. D'une part, elle fait référence à un univers caractérisé par l'intuition, la confiance, l'écoute, le respect, la simplicité et la spiritualité. De l'autre, elle tente de

se distancier d'un univers caractérisé par le rationnel, la peur, l'anticipation, la superficialité, la sécurité et la destruction.

Bien que le récit d'Annie soit particulièrement explicite, d'autres personnes interrogées mobilisent des imaginaires semblables. Delphine explique par exemple qu'elle a tendance « à partager les choses, à me dire, *il y a ce que je veux et ce que je ne veux pas* ». Boris, parlant d'un de ses collègues à un jour dit que celui-ci « avait compris lui aussi » et s'est rendu compte qu'il voyait peu à peu son entourage se séparer entre ceux qui ont compris (les enjeux écologiques, la nécessité de ne pas adhérer aux injonctions de consommation actuelles, *etc.*) et les autres. Kevin quant à lui ne croit pas en Dieu, mais est certain qu'il existe une puissance surnaturelle, une force, « *c'est les individus, les énergies, la capacité à vivre ensemble. C'est le sens qu'on donne à sa vie, et pour moi la vie elle a un sens qu'on doit trouver* ». Ce recours à un imaginaire qui s'appuie sur une forme de dichotomisation entre le souhaitable et l'indésirable en considérant une puissance qui englobe toute chose n'est pas spécifique au processus de distanciation. Dans les sociétés religieuses comme dans les organisations sectaires, la distinction entre le juste et le faux s'appuie sur un système de croyances et de représentations qui définit le bien et le mal. Dans les sociétés contemporaines, les convenances sociales ne sont plus légitimées directement par un système de croyances et de représentations partagées. Elles se fondent davantage sur une confiance en l'objectivité de la science<sup>72</sup>. Dès lors, le processus de distanciation correspondrait à une sorte de reconfiguration des notions de juste et de faux, en s'appuyant sur un système de croyances et de représentations qui n'est pas créé à partir de rien, mais qui réhabilite tout un imaginaire présent depuis la nuit des temps, aussi bien dans les grandes religions que dans les films de science-fiction. On peut en effet considérer avec Cornelius Castoriadis que l'imagination n'est jamais une création totale qui émergerait à partir de rien. Pour lui, l'individu « réorganise constamment les contenus en s'aidant de ces mêmes contenus, [...] produit avec un matériel et en fonction de besoins et d'idées eux-mêmes mixtes de ce qu'elle a trouvé déjà là et de ce qu'elle a produit elle-même<sup>73</sup> ».

---

72. « Avec l'avènement de la science moderne [...] [l]a science devient le langage hégémonique à l'heure d'imposer un discours légitime sur la réalité », in D. MARTUCCELLI, *Les Sociétés et l'impossible. Les limites imaginaires de la réalité*, *op. cit.*, p. 142.

73. C. CASTORIADIS, *L'Institution imaginaire de la société*, Paris, Seuil, 1999 (1<sup>ère</sup> édition 1975), p. 158.

Dès lors, les personnes impliquées dans un processus de distanciation tentent de s'extraire d'un imaginaire fondé sur l'idée d'une « science “pure”, dépourvue d'intérêts partisans, élaborée dans des espaces séparés et neutres socialement<sup>74</sup> ». Elles se créent peu à peu des représentations qui viennent puiser des références dans des systèmes de sens et des imaginaires existants, tout en les réorganisant pour les adapter à leur positionnement et leurs aspirations.

### Décoloniser l'imaginaire

Afin de permettre l'émergence de nouvelles représentations imaginaires, il apparaît que les personnes impliquées dans l'exploration de modes de vie alternatifs connaissent de manière subite ou progressive une sorte d'« acte mental de rupture<sup>75</sup> ». Il s'agit en effet de se défaire de ses propres représentations imaginaires ou de les « nettoyer », en prenant ses distances avec l'imaginaire social conventionnel. Pour Juan, par exemple, la transformation la plus importante ne se joue pas au niveau purement intellectuel ou matériel. « *Ça n'est pas la tête, c'est le cœur qui a changé, c'est l'imaginaire qui est différent [...]. Je n'arrive plus à le comprendre, je suis trop loin, depuis 5 ans, je n'arrive pas à me mettre dans l'avant, je ne sais plus ce que je croyais avant, j'ai tellement renoncé à tout cet univers “continuiste”, comme je l'appelle* ». Cette transformation de l'imaginaire articule en fait deux processus parallèles : une forme de « décolonisation de l'imaginaire<sup>76</sup> » et peu à peu une « recolonisation » de l'imaginaire par des références et croyances alternatives.

Serge Latouche et ses collègues qui promeuvent la décroissance répètent depuis plusieurs années la nécessité de « déconstruire l'idéologie du bonheur quantifié de la modernité<sup>77</sup> ». Les voix s'élèvent, dans et hors du champ académique pour dénoncer le fait que ce que l'on peut appeler de façon réductrice le capitalisme est actuellement un « système de

---

74. D. MARTUCCELLI, *Les Sociétés et l'impossible. Les limites imaginaires de la réalité*, op. cit., p. 146.

75. A. PESSIN, op. cit., p. 41.

76. S. LATOUCHE, « La décroissance est-elle la solution de la crise ? », loc. cit., p. 59.

77. S. LATOUCHE, « La voie de la décroissance. Pour une société d'abondance frugale », in A. CAILLÉ (dir.), *De la convivialité : dialogues sur la société conviviale à venir*, Paris, Éditions La Découverte, 2011, p. 44.

significations culturelles et d'orientation existentielles fondamentales<sup>78</sup>». Il s'agit, pour reprendre les termes de Danilo Martuccelli, du « régime de réalité » encore hégémonique actuellement et qui par là même instaure « un ensemble de “significations imaginaires sociales” faisant monde<sup>79</sup> ». Pour Florence Giust-Desprairies, ces « significations imaginaires sociales » peuvent être résumées en quatre éléments centraux : les enjeux économiques comme universels et immuables, l'efficacité comme valeur en soi, l'organisation du monde comme abstraite et objective et la rupture comme facteur de changement et de valorisation<sup>80</sup>. Bien que ces différents éléments se retrouvent parfois dans les récits des personnes rencontrées dans le cadre de cette recherche, il ressort que le processus de « décolonisation de l'imaginaire » se cristallise autour de la non-viabilité d'un avenir basé sur les principes actuels – l'univers continuiste, pour reprendre les termes de Juan.

Une des images plusieurs fois convoquées par les personnes qui transforment leur mode de vie pour aller vers plus de simplicité est celle de la voiture qui fonce dans un mur. « *Une des raisons pour lesquelles on est là, c'est qu'on a compris une chose, c'est que le système dans lequel on est, c'est l'équivalent d'une voiture qui roule à 130 km/h sur l'autoroute, qui voit arriver le péage avec les panneaux 110 km/h, 90 km/h, les ralentisseurs, etc. et qui plus elle voit le péage, plus elle accélère. Plus on va vers le mur, plus on va aller vite, et plus ça sera brutal* » (Ernest). Pour beaucoup, cette image n'est pas une possibilité parmi d'autres, mais une évidence si rien ne change. « *Les utopistes c'est ceux qui croient qu'on va continuer comme ça, qu'on va avoir de la croissance, de l'emploi* » (Karl). Cette représentation d'un fonctionnement social non pérenne est construite sur des prises de conscience multiples liées notamment à des lectures et à des informations recueillies par les personnes pour comprendre les tenants et aboutissants des modes de vie conventionnels.

Se défaire de l'imaginaire economiciste et continuiste peut s'avérer douloureux. Pour Chantal, son changement de vie peut ainsi être envisagé comme « *un deuil qui a pris plusieurs années* ». Pablo Servigne et Raphaël

---

78. C. ARNSPERGER, *op. cit.*, p. 81.

79. D. MARTUCELLI, *Les Sociétés et l'impossible. Les limites imaginaires de la réalité*, *op. cit.*, p. 56, reprenant l'expression de Cornelius Castoriadis, utilisée notamment in C. CASTORIADIS, *L'Institution imaginaire de la société*, *op. cit.*

80. F. GIUST-DESPRAIRIES, *L'Imaginaire collectif*, Toulouse, Éditions Érès, 2009, p. 243.

Stevens, auteurs et conférenciers qui tentent de sensibiliser le grand public au probable effondrement de la société, constatent également que le sujet fait émerger des émotions fortes, de la colère, de la tristesse. Pour eux, il s'agit en effet de faire le « deuil d'une *vision* de l'avenir. [...] [Cela] revient finalement à renoncer à l'avenir que nous nous étions imaginé<sup>81</sup> ». Ce deuil qui apparaît comme nécessaire à l'engagement dans un processus de distanciation a également été largement thématiqué par le mouvement Villes en Transition. Rob Hopkins, dans son *Manuel de Transition*, décrit ce qu'il nomme le « *syndrome de stress post-pétrolier*<sup>82</sup> » qui s'apparente à une forme de deuil. Les étapes que traverse l'individu dans un processus de deuil ont été largement étudiées et se résument généralement par cinq mécanismes successifs : le choc et le déni, la colère, le marchandage, la dépression et enfin l'acceptation<sup>83</sup>. Bien qu'il s'agisse là d'une modélisation d'un processus vécu individuellement, ces étapes font en effet écho au vécu de plusieurs personnes rencontrées qui expliquent par exemple avoir été habitées d'une grande colère pendant une certaine période ou avoir « marchandé » leurs choix de vie, décidant par exemple comme Louis de continuer à travailler pour un grand groupe industriel pour permettre à sa famille de s'installer dans un écovillage.

Cette décolonisation de l'imaginaire, qu'elle soit vécue progressivement ou brutalement, de façon sereine ou douloureuse, apparaît comme une constante dans le processus de distanciation. Il s'agit, comme le constate Emeline de Bouver, « de réduire la place du capitalisme ou de "l'ancien paradigme" à l'intérieur de soi pour se rendre capable de porter une critique radicale de ceux-ci<sup>84</sup> » et, plus avant, de permettre une forme de création imaginaire d'avenirs possibles. Comme le résume Juan, « *c'est accepter la mort d'un système qui est en train de s'effondrer et travailler à la renaissance d'un autre* ».

## Recoloniser l'imaginaire

Cet engagement quotidien pour permettre l'émergence d'une société alternative ne s'appuie pas sur un néant imaginaire. Au contraire, les récits

---

81. P. SERVIGNE et R. STEVENS, *op. cit.*, p. 23.

82. R. HOPKINS, *op. cit.*, p. 86 (italiques de l'auteur).

83. E. KÜBLER-ROSS, *Sur le chagrin et le deuil : Trouver un sens à sa peine à travers les cinq étapes du deuil*, Paris, Éditions JC Lattès, 2009.

84. E. DE BOUVER, *op. cit.*, p. 103.

recueillis témoignent d'un imaginaire riche et fécond qui soutient l'exploration de modes de vie alternatifs. Il y a donc une forme de « recolonisation » de l'imaginaire. Ce terme de recolonisation est toutefois à nuancer, car il ne s'agit pas, comme ce serait le cas lors d'une conversion religieuse ou sectaire, d'un enrôlement contraint et global. Les individus revendiquent là encore leur liberté et leur autonomie dans les représentations qu'ils mobilisent. Néanmoins, si chacun se crée un imaginaire qui lui est propre, on peut voir émerger une sorte d'imaginaire collectif au sens de Florence Giust-Desprairies. Cela signifie que l'on peut identifier un « ensemble d'éléments qui s'organisent en unité significative pour un groupe, à son insu [...] [et] qui constitue une force liante, un principe d'ordonnement<sup>85</sup> ». Parmi les personnes rencontrées dans le cadre de cette recherche, il apparaît que cette reconfiguration imaginaire consiste principalement en une adhésion à un certain imaginaire des scénarios possibles pour le devenir de l'humanité.

Le processus de décolonisation imaginaire, et notamment l'idée qu'« *on va dans le mur* » (Karl), impliquent une projection dans ce qui pourrait se passer si la société percute ce fameux mur. Les théories de l'effondrement sont donc familières à beaucoup de personnes rencontrées. Elles citent ainsi les écrits de Jared Diamond<sup>86</sup> qui analysent les raisons de l'effondrement des civilisations dans l'histoire, ou d'autres ouvrages tels que *L'Humanité disparaîtra, bon débarras!*<sup>87</sup>, un essai d'humour noir sur l'écologie et la destruction de l'écosystème. Plus récemment, l'ouvrage de Pablo Servigne et Raphaël Stevens ainsi que leurs conférences publiques ont également rencontré un certain écho<sup>88</sup>. Si aucun ne se revendique du survivalisme<sup>89</sup>, la plupart considèrent que c'est une perspective réaliste. « *On ne le vit pas comme une peur, c'est une prise de conscience [...] On a du mal à imaginer qu'il n'arrivera pas de catastrophe, mais c'est être réaliste, c'est*

85. F. GIUST-DESPRAIRIES, *op. cit.*, p. 20.

86. DIAMOND J., *Effondrement : Comment les sociétés décident de leur disparition ou de leur survie*, Paris, Éditions Gallimard, 2006.

87. Y. PACCALET, *L'humanité disparaîtra, bon débarras !*, Paris, Éditions Arthaud, 2006.

88. P. SERVIGNE et R. STEVENS, *op. cit.*

89. Le survivalisme désigne un mode de vie qui vise à se préparer à une catastrophe sociétale qui obligerait chacun à se débrouiller par ses propres moyens. La plupart des survivalistes s'initient à des techniques de survie et stockent du matériel et de la nourriture dans cette perspective. Voir notamment le site français : LA BIBLE DU SURVIVALISME, <http://www.labible Dusurvivalisme.com>, consulté le 20 juin 2018.

*tout*» (Karine). «*C'est pas du survivalisme, mais je me prépare à vivre différemment*» (Ernest).

L'exploration de modes de vie alternatifs se fonde donc notamment sur l'adhésion à certains scénarios imaginaires concernant l'avenir de la société. Rob Hopkins résume dans le *Manuel de Transition* différents scénarios sur la vie après le pic pétrolier. En se basant sur une dizaine d'études scientifiques, il expose «un spectre varié de possibilités» qu'il structure en trois tendances principales: l'effondrement, l'adaptation et l'évolution<sup>90</sup>. L'effondrement réunit ainsi les scénarios catastrophistes qui projettent pour les plus extrêmes la disparition totale de l'humanité, et pour les autres une situation de chaos social, de récession, voire de barbarie. L'adaptation englobe les perspectives qui s'appuient sur la croyance que la technologie et les avancées scientifiques permettront d'éviter la catastrophe et de maintenir voire d'améliorer les conditions de vie sur terre. L'évolution regroupe les différentes initiatives et projections qui envisagent une évolution, volontaire ou contrainte, du fonctionnement de la société et des modes de vie des individus, dans le but de permettre une adaptation aux limites de l'écosystème.

Sous des formes et avec des termes parfois différents, ces trois scénarios apparaissent dans le discours de la plupart des individus qui s'engagent dans un processus de distanciation, qu'ils participent ou non au mouvement Villes en Transition. L'adaptation ou la résolution des problèmes identifiés grâce à l'innovation technologique seule ne semble convaincre personne. Les deux autres scénarios – l'effondrement et l'évolution – participent par contre clairement de l'imaginaire qui se dessine parmi les personnes qui s'engagent dans un processus de distanciation. Ces projections imaginaires ne doivent pas être considérées comme des fantasmes collectifs, elles transforment le rapport au réel. Imaginer, c'est se donner un «nouvel effet de référence» selon la conception de Paul Ricœur<sup>91</sup>. Ces deux scénarios doivent donc être envisagés comme des «significations imaginaires sociales» qui non seulement structurent «les représentations du monde en général», mais désignent également «les finalités de l'action et imposent ce qui est bon et ce qui n'est pas bon de faire<sup>92</sup>». L'une et

---

90. R. HOPKINS, *op. cit.*, p. 50-53.

91. M. REVAULT D'ALLONNES, «Avant-propos à l'édition française», in P. RICŒUR, *L'idéologie et l'utopie*, Paris, Éditions du Seuil, 1997, p. 14.

92. F. GIUST-DESPRAIRIES, *op. cit.*, p. 83.

l'autre de ces projections sont nécessaires dans le processus de distanciation. La seule perspective de l'effondrement amènerait à baisser les bras ou à devenir survivaliste. À l'autre extrême, la seule projection dans une évolution sociétale vers un avenir durable serait une simple chimère si elle n'était accompagnée de la conviction de l'urgence d'agir, liée elle-même à la perspective de l'effondrement.

Au-delà des changements concrets du mode de vie, c'est donc l'imaginaire qui doit être considéré comme le fondement, mais aussi comme ce qui émerge du processus de distanciation. L'expérience et les apprentissages des individus, notamment en ce qui concerne les questions écologiques, suscitent «des changements quant à l'organisation du pensable<sup>93</sup>» qui leur permettent d'agir différemment au quotidien. Dans ce sens, ces ressources imaginaires créent ce qu'Alain Pessin nommait la «capacité d'inauguration de nouveaux mondes<sup>94</sup>». Ce sont sur ces nouveaux mondes, ou plus précisément sur ce qui se dessine comme une sorte de paradigme émergent, que portera la deuxième partie de cet ouvrage.

---

93. D. BOURG et A. FRAGNIÈRE (dir.), *La Pensée écologique. Une anthologie*, Paris, Presses universitaires de France, 2014, p. 4.

94. A. PESSIN, *op. cit.*, p. 30.

PARTIE II

# **CHANGER DE PARADIGME**



## CHAPITRE 4

# Des collectifs caravanes

**C**omprendre la façon dont l'exploration d'un mode de vie alternatif par un nombre croissant d'individus se constitue en phénomène social implique de se pencher sur le passage de l'individuel au collectif. Pour se faire, il s'agit de dépasser une vision réductrice de la dimension collective. En effet, l'environnement social de celles et ceux qui entendent vivre mieux avec moins vient brouiller les frontières théoriques entre le collectif et l'individuel.

L'adhésion à des collectifs « alternatifs », formels ou informels, permet à l'individu de nourrir sa recherche identitaire, de coconstruire des représentations alternatives, de découvrir et d'expérimenter de nouvelles pratiques et d'obtenir une reconnaissance sociale qu'il a parfois perdue ou qu'il croit avoir perdue dans d'autres sphères relationnelles. Quelle que soit la forme du collectif, il apparaît qu'il ne s'agit jamais d'une adhésion-conversion qui serait totale et définitive. Même dans le cas de l'écovillage étudié, qui pourrait être vu comme une communauté, l'adhésion s'avère conditionnelle et individualiste, elle a pour but de mener à bien le processus initié individuellement. Comme des caravanes dans le désert, les collectifs auxquels adhèrent les personnes engagées dans un processus de distanciation sont des regroupements d'individus qui mettent en commun leurs ressources et volontés pour atteindre un objectif qui n'est pas prescrit par le collectif.

Ainsi, les collectifs institués fonctionnent sur une logique qui se veut de « bas seuil » et accessible à tous. Néanmoins, si tous peuvent

potentiellement intégrer ces collectifs, l'affiliation peut exiger une certaine forme de contrepartie et la confrontation à des épreuves d'intégration. Au sein de ces collectifs, se jouent en effet des formes de reconnaissance et de validation mutuelle qui impliquent l'élaboration progressive de certaines normes partagées et souvent implicites. Toutefois, l'affiliation dont témoignent les individus est toujours choisie et revendiquée comme telle. L'interdépendance qui peut se créer selon les situations est vue comme une décision personnelle et non restrictive qui peut être révisée et transformée au gré des circonstances. Enfin, dans leur forme et leur fonctionnement, ces collectifs tiennent à se distinguer des communautés des années 1960 ou des groupes sectaires totalisants. Ils affirment au contraire leur attachement à la diversité et la singularité des personnes qui les constituent et s'envisagent comme des supports pour mener à bien un projet plus individuel et plus global à la fois.

#### 4.1. ACCUEILLIR TOUT LE MONDE... OU PRESQUE

Les individus qui tentent de vivre plus simplement croisent toutes sortes de collectifs sur leur parcours. Comme le constate également Jean-Baptiste Comby, l'engagement dans des initiatives alternatives est « souvent multiforme, tout à la fois régulier et ponctuel, localisé et désincarné, individuel et collectif<sup>1</sup> ». Certains collectifs sont très informels, constitués de quelques amis qui s'inscrivent dans une démarche similaire. D'autres sont plus engageants, tel le choix d'un écovillage comme lieu de vie. Entre ces deux extrêmes gravitent une multitude d'entités collectives auxquelles la plupart des individus s'affilient de manière durable ou provisoire : un système d'échange local (SEL), un groupe Villes en Transition, une association pour le maintien d'une agriculture de proximité (AMAP), un groupe de permaculture, un jardin partagé, *etc.* Chacun de ces collectifs dispose de ses propres critères d'accès et règles de fonctionnement. Néanmoins, la plupart se caractérisent par une grande convivialité au premier abord. Au-delà de l'inscription durable voire de l'engagement financier nécessaires pour rejoindre certains collectifs, tous mettent en avant une ouverture à la diversité et une volonté d'inclure le plus grand nombre. Chacun semble être bienvenu et invité à participer à la dynamique collective, quels que soient ses apports ou sa trajectoire.

---

1. J.-B. COMBY, *op. cit.*, p. 160.

Néanmoins, sous cette apparente affiliation immédiate et sans condition se dessinent dans tous les collectifs des formes d'épreuves auxquelles l'individu va être confronté. Il s'agit en effet non seulement de se conformer à certaines règles implicites, mais également parfois de prouver sa capacité à faire face à des difficultés voire à s'engager formellement ou financièrement. Ces épreuves d'affiliation sont souvent complètement tacites et témoignent d'un souci de garantir la cohésion du collectif tout en valorisant les individualités. Elles traduisent néanmoins une certaine forme de sélection et rendent certains collectifs difficilement accessibles au plus grand nombre.

### **Une volonté d'accueil inconditionnel**

Celui qui se joint pour la première fois à une rencontre d'un collectif qui soutient l'exploration de modes de vie alternatifs sera sans doute impressionné par la convivialité qui y règne. Qu'il s'agisse d'un groupe Villes en Transition, d'une rencontre dans le cadre d'un système d'échange local ou d'un passage dans un écovillage, très vite, les échanges se nouent comme si la personne y avait eu sa place de longue date. L'inclusion de tous apparaît comme un des éléments clés de ce type de rencontres. Quels que soient l'âge, le genre, l'origine culturelle ou la profession, chacun semble bienvenu dans ces espaces de socialisation. Dans le cadre des initiatives issues du mouvement Villes en Transition, les événements organisés sont ouverts à toutes et à tous. Il n'est pas nécessaire de faire partie du groupe local et les incitations à l'adhésion formelle sont presque inexistantes. Dans l'écovillage étudié pour cette recherche, les contacts sont tout aussi ouverts. En plus des habitants y gravitent en permanence toutes sortes d'individus : bénévoles, parents d'élèves, amis et familles des habitants, *etc.* Chacun semble bienvenu et l'étranger qui atterrit là par hasard sera très vite intégré aux discussions comme si sa présence était complètement normale.

Quel que soit le collectif, il apparaît que le fort potentiel d'intégration s'appuie principalement sur trois éléments. Premièrement, la convivialité est revendiquée dans tous ces espaces. Elle passe par des codes de communication familiers, tels que le tutoiement et le seul prénom comme marqueur d'identité. Elle se traduit également par des codes de comportement lors des interactions qui se veulent amicales avant tout. On ne laisse personne seul dans son coin, on propose son aide dès qu'une tâche est entreprise, on se montre bienveillant lors des échanges, *etc.* La

familiarité va jusqu'au point de permettre des comportements normalement réservés aux espaces privés. Ainsi, il est possible de s'allonger pour faire une sieste à n'importe quel moment, les femmes allaitent sans pudeur leur enfant, ceux-ci sont changés dans n'importe quel lieu, confiés aux autres sans retenue, *etc.* De même, on postule l'honnêteté de tous en laissant valeurs et argent sans surveillance. Deuxièmement, l'intégration est également facilitée par l'horizontalité des relations. Le tutoiement est un premier élément d'horizontalité, mais celle-ci se déploie également dans d'autres dimensions que le langage. Ainsi chacun est traité de manière identique quel que soit son statut au sein du collectif. De plus, le statut socioprofessionnel est quasi invisible et ne fait l'objet que de très peu de discussions, contrairement à d'autres cadres d'interaction dans lesquels la profession est un des marqueurs identitaires convoqués. La question «qu'est-ce que tu fais dans la vie?» ne vient que pour étayer d'autres discussions et n'est jamais l'initiatrice d'un échange. Lors d'un événement spécifique, l'organisation globale se veut sans statut distinctif. Si le cadre est posé (programme global de l'évènement, lieu, repas éventuel, *etc.*), la mise en œuvre de l'évènement est confiée à tous. Parfois, les tâches à faire sont annoncées et laissées à la responsabilité de chacun sans qu'une répartition effective ne soit proposée. Chacun est donc responsable de pourvoir aux besoins collectifs. Durant les animations, les organisateurs revendiquent un rôle de facilitateur et utilisent des méthodes visant à mutualiser l'élaboration du planning et la mise en œuvre de celui-ci. Un rapport non hiérarchique et horizontal est revendiqué dans toutes les interactions. Enfin, troisièmement, la convivialité et l'horizontalité sont assorties d'une volonté de transparence absolue. Celle-ci concerne tous les niveaux des interactions. Au niveau individuel, chacun est invité à exprimer tout ce qu'il pense ou ressent. L'enthousiasme comme le désaccord sont exprimés et engendrent des réactions de la part des autres participants. Au niveau collectif, tout ce qui se discute en petit groupe semble pouvoir être mutualisé. Même dans les moments informels, la privatisation d'une discussion est malvenue. Ainsi tout ce qui se passe entre deux individus est considéré comme faisant partie de la dynamique collective. Enfin, à un niveau plus global, tout ce qui se passe au sein de ces collectifs semble entièrement public. Lors d'un événement Villes en Transition à Bristol, certains prennent de nombreuses photos qui vont alimenter leurs archives personnelles et leurs blogs, une caméra tourne en permanence pour pouvoir visibiliser l'évènement sur un site internet, *etc.* Personne ne demande de consentement des participants pris en photo ou filmé, c'est comme si le

fait même de participer à un tel évènement signifiait l'acceptation de sa visibilité.

Ainsi, ces mécanismes participent à offrir un espace d'inclusion immédiat pour toute personne intéressée. C'est une inclusion d'autant plus immédiate qu'elle n'est construite que sur le présent. Elle se fait à première vue sans souscription, ni au collectif, ni même à une idéologie définie. Chacun est libre d'adhérer ou de se retirer à tout moment, les gens vont et viennent, s'invitent dans une discussion puis la quittent sans préavis, sans que cela ne mette à mal leur inclusion au collectif. Les liens qui se créent au sein de ces espaces de socialisation sont donc des liens immédiats sur tous les plans. Ils sont instantanés, se créent dans l'instant. Ils sont sans durée, ne reposent pas sur la prévision d'une relation à long terme. Enfin, ils sont sans média, sans intermédiaire humain ou symbolique. Aucune connaissance préalable à l'intérieur du groupe n'est requise ni de statut spécifique, professionnel ou culturel par exemple. L'immédiateté ne signifie pas que la subsistance des liens soit impossible, mais que la persistance de la relation n'est pas constitutive des liens créés.

Un parallèle intéressant semble pouvoir être fait entre ce type de collectifs et les dispositifs sociaux dits à « bas seuil », principalement répandu dans le cadre de la prise en charge de la toxicomanie. Comme l'explique Jean-Yves Trépos dans ces analyses de dispositifs sociaux, la logique du bas seuil consiste à accomplir « un effort matériel (abaisser un seuil) pour faciliter l'accès d'une institution (une maison)<sup>2</sup> ». Il s'agit donc d'accepter toute personne telle qu'elle se présente et de l'accueillir sans fixer de conditions d'accès. Dans cette perspective, l'apolitisme et la non-conflictualité chers au mouvement Villes en Transition<sup>3</sup> apparaissent par exemple comme des caractéristiques visant justement à « abaisser le seuil » pour s'adresser au plus grand nombre. Concrètement, au sein des initiatives Villes en Transition comme des autres collectifs, ce « bas seuil » se traduit par une tolérance apparente à tous les modes de vie et à toutes les pratiques individuelles. Même si le collectif vise à soutenir et promouvoir la transformation des modes de vie et les habitudes de consommation, chacun est libre de conserver ses pratiques, même si celles-ci sont parfois

---

2. J.-Y. TRÉPOS, « La force des dispositifs faibles : la politique de réduction des risques en matière de drogues », *Cahiers internationaux de sociologie*, 2003, vol. 114, n° 1, p. 99.

3. Voir notamment : C. JONET et P. SERVIGNE, « Initiatives de transition : la question politique », *Mouvements*, 2013, vol. 3, n° 75, p. 70-76.

discordantes par rapport à certains discours véhiculés au sein du collectif. Ainsi, dans l'écovillage que nous avons étudié, les pratiques sont diverses : Karl est un adepte du golf et se rend une fois par semaine dans un club assez onéreux de la région ; Ernest pratique le ski tout l'hiver et prend sa voiture pour se rendre en station, parfois à plus de 100 kilomètres de là ; Sabine tartine du Nutella pour ses enfants tous les matins ; *etc.* Au sein de ces collectifs, chacun est donc libre de vivre avec ses pratiques, même si elles peuvent parfois paraître incohérentes. Rob Hopkins par exemple, qui ne prend plus l'avion depuis 8 ans et pourrait être vu comme un modèle au sein du mouvement Villes en Transition, affiche et revendique presque le fait de n'être « que » végétarien et non pas végétalien, même si ce mode d'alimentation serait plus en cohérence avec ses valeurs. Il mobilise régulièrement cet exemple pour mettre en avant l'importance de ne pas poser de critères d'entrée et d'accepter chacun avec ses pratiques de consommation.

Ainsi, tout comme le toxicomane accueilli dans un dispositif à bas seuil n'est pas obligé d'avoir renoncé à sa consommation, celui qui s'engage dans un collectif de ce type peut y participer tout en continuant à prendre l'avion, à acheter ses vêtements chez H&M et à manger des lasagnes Findus. Comme dans les dispositifs à bas seuil, il ne semble pas y avoir de conformité comportementale attendue<sup>4</sup>. Néanmoins, si l'accueil semble *a priori* inconditionnel, l'affiliation apparaît souvent tacitement coûteuse.

## Des épreuves d'affiliation

L'inclusion dans un collectif qui vise à soutenir l'exploration de modes de vie alternatifs apparaît donc comme immédiate, mais elle n'en demeure pas moins dépendante de l'acceptation de cette immédiateté. Il est en effet nécessaire d'accepter les codes d'inclusion pour pouvoir interagir dans ces espaces. Le tutoiement, la familiarité, l'horizontalité des relations et la transparence ne sont pas seulement des outils d'inclusion, ils en sont aussi les conditions. L'individu est tenu de se conformer à ces règles tacites pour pouvoir être inclus dans la dynamique collective. Or, les codes d'inclusion s'appuient largement sur le renoncement aux statuts sociaux et aux pratiques de distinction ostensibles. L'inclusion d'un individu dans ce type d'évènement se fait donc au prix de l'abandon de ses marqueurs

---

4. F. CHOBEAUX, « Plaidoyer pour un accueil inconditionnel », *VST - Vie sociale et traitements*, 2015, vol. 126, n° 2, p. 63.

sociaux distinctifs. Cela ne signifie pas forcément qu'aucune pratique de distinction ne peut s'opérer dans ces échanges, mais que les marqueurs conventionnels sont obsolétisés.

L'étude des dispositifs d'accueil à bas seuil fait ressortir que le bas seuil, même dans ces espaces-là, ne correspond jamais à une totale inconditionnalité de l'accueil. Comme le défend François Chobeaux, le bas seuil a en fait presque toujours des règles (par exemple la non-consommation à l'intérieur des locaux, la non-violence, *etc.*). Ainsi, si l'on reprend l'analogie avec les collectifs auxquels participent les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs, on peut voir que la logique de bas seuil n'est probablement pas seulement conditionnée par l'abandon des marqueurs sociaux conventionnels et que certaines règles tacites seront appliquées lors des échanges. Beaucoup de collectifs proposent par exemple des repas partagés pour lesquels chacun est invité à amener quelque chose. Dans l'écovillage étudié, ces repas ont lieu deux fois par semaine; dans les rencontres du mouvement Villes en transition ou les systèmes d'échange locaux, il s'agit également d'une pratique fréquente. On peut ainsi facilement observer que personne n'amène un *take-away Mc Donald*, que beaucoup ont préparé une petite étiquette indiquant s'il y a de la viande, du gluten et/ou du lactose et que ceux qui n'ont pas cuisiné eux-mêmes ont acheté la nourriture plutôt dans un magasin bio ou chez un artisan local. De même, malgré une apparente totale ouverture à toutes les sensibilités politiques, il semble que personne n'affiche d'idées politiques d'extrême droite<sup>5</sup>. Cette homogénéité des comportements ne traduit pas seulement l'origine sociale des participants, mais aussi l'incorporation progressive de normes «alternatives». Toutefois, il n'y aura aucune sanction officielle ni exclusion d'office dans le cas où quelqu'un transgresserait ces normes. Dans les dispositifs sociaux à «bas seuil», on observe que les règles nécessitent toujours une certaine interprétation de la part des acteurs en présence et font naître des pratiques de tolérance implicite: parfois la bière est tolérée, mais pas l'alcool fort, parfois la limite de ce qui est sanctionné comme un comportement violent varie d'un intervenant à l'autre. Il a également été observé dans ces dispositifs que la régulation est rarement faite par les professionnels, mais qu'elle se fait surtout entre les bénéficiaires. En cas de débordement par rapport aux règles tacites, ce sont souvent les

---

5. À l'écovillage, deux habitants ont autrefois adhéré à cette sensibilité-là mais revendiquent le fait de s'en être aujourd'hui distancié.

autres usagers qui vont rappeler l'individu à l'ordre<sup>6</sup>. Dans le cadre des collectifs qui soutiennent l'exploration de modes de vie alternatifs, la régulation apparaît similaire et il est fréquent d'entendre des discussions du type « *Ah tu sais, moi je portais aussi des Nike avant, mais depuis que j'ai vu ce reportage sur la manière dont elles sont produites, j'ai changé de marque. . . .* » (Jonas). La régulation se fait de manière discrète, en s'appuyant sur des logiques de conscientisation et de responsabilisation. En effet, face à ce type de comportement, certains participants tenteront de raisonner l'individu en question en lui expliquant les conséquences et les enjeux de ce type de pratiques.

Il y aurait donc, malgré tout, des épreuves d'affiliation au sein de ces collectifs. Hélène explique ainsi avoir eu beaucoup de difficulté à s'intégrer aux collectifs de la région dans laquelle elle s'est installée. Elle a d'abord essayé de nouer des contacts à travers le système d'échange local, mais a eu peu de réponses à ses annonces. Elle a tenté de nouer des liens avec d'autres personnes pratiquant comme elle des médecines alternatives, mais a eu le sentiment de « *ne pas être assez alternative pour eux* ». Elle et son mari ont ensuite pris part pendant un an à un petit groupe qui se réunissait une fois par semaine « *pour réfléchir et s'informer ensemble sur le fonctionnement de l'économie* », ce qui lui a permis de nouer des contacts avec des personnes partageant ses préoccupations. Toutefois, elle a eu le sentiment d'être soumise à des épreuves d'intégration. « *On nous reprochait de ne pas faire assez pour l'écologie, d'habiter un appartement de luxe, de ne pas avoir de jardin. Un jour ils nous ont dit que ça serait bien qu'on vienne aider tel paysan à trier les pommes de terre, on a senti que ça serait mal vu si on refusait* ». Ce type d'épreuves plus ou moins tacites s'observe dans la plupart des espaces de socialisation qui visent à soutenir l'exploration de modes de vie alternatifs. Ainsi, les personnes qui souhaitent s'installer dans l'éco-village étudié sont évaluées par les autres habitants. Depuis quelques années, une grille d'évaluation a été mise en place afin de formaliser les critères principaux : la taille du ménage, la volonté de participer au collectif et la familiarité avec la communication non violente (CNV)<sup>7</sup>. Si le premier critère est relativement objectivable, les deux autres sont plus subjectifs et

6. F. CHOBEAUX, *loc. cit.*, p. 64.

7. La communication non-violente (CNV) est une méthode de communication mise au point par un élève de Carl Rogers, Marshall Rosenberg. Voir notamment : ROSENBERG M., *Les Mots sont des fenêtres (ou des murs) : Introduction à la communication non violente*, Bernex, Éditions Jouvence, 1999.

mettent parfois les postulants dans une posture d'examen. À l'occasion de la visite de l'école de l'écovillage, une mère qui souhaite y inscrire son enfant et rêve de s'installer au Hameau s'énerve assez durement contre lui (sans respecter les principes de la CNV). Lorsqu'elle se rend compte qu'elle est observée, elle se reprend, change complètement d'attitude envers lui, et tente ensuite de se justifier auprès des personnes qui organisent la visite. Ces constats rejoignent d'autres études portant par exemple sur les associations de type « panier biologique » ou AMAP. Sophie Dubuisson-Quellier a par exemple constaté que certains individus se sont retirés de ces collectifs, car ils n'ont « pas supporté ouvrir leurs choix de consommation aux regards de tous ou de se sentir jugés sur leurs modes de vie : il ne serait pas heureux par exemple pour un consommateur de venir chercher son panier en 4X4<sup>8</sup>! ». Ces formes de jugements tacites viennent ainsi nuancer le constat d'un accueil à bas seuil et ouvert à tous. Il apparaît donc que les collectifs proposent une affiliation immédiate, mais qui dépend malgré tout de l'engagement des individus et d'une certaine conformité à des règles implicites que chacun devrait maîtriser.

### Des coûts parfois sélectifs

Si la majeure partie des collectifs se veulent ouverts au plus grand nombre dès lors que chacun accepte les conditions tacites, il est cependant nécessaire de nuancer cette affirmation à partir de deux éléments qui sont parfois largement corrélés. Il apparaît en effet que certains collectifs exigent une disponibilité temporelle et/ou un apport financier qui peuvent s'avérer dissuasifs pour certaines personnes. L'exemple de l'écovillage étudié est ici le plus significatif parmi notre population d'enquête. Ceux qui souhaitent s'installer au Hameau sont non seulement soumis à une évaluation du collectif, mais doivent également s'engager financièrement. En sus de la participation financière initiale, les futurs habitants doivent pouvoir honorer le loyer et les charges mensuels<sup>9</sup>. Ainsi, celui qui souhaite s'installer dans une des maisons du village est tenu de disposer d'un capital financier initial, et d'une source de revenus fiable. Or, la majorité des habitants conviennent qu'il est très difficile de se garantir un revenu en vivant à

---

8. S. DUBUISSON-QUELLIER, *loc. cit.*, p. 206.

9. Le prêt initial accordé à la coopérative s'élève à plusieurs dizaines de milliers d'euros (entre 80 000 et 160 000 euros selon la taille du logement). Les charges mensuelles représentent quant à elle de 300 à 650 euros.

l'écovillage. Quelques personnes sont rémunérées par l'école, les enseignants et la cuisinière, mais ne touchent qu'un salaire très faible comparé à l'engagement demandé par leur emploi. Les autres habitants doivent donc s'assurer un revenu en dehors de l'écovillage, alors que la région connaît un taux de chômage particulièrement élevé. Quelques personnes enfin essaient peu à peu, sans y parvenir pour l'instant, de se dégager un revenu au sein de l'écovillage en développant une activité indépendante, en tant que boulanger ou maraîcher. Dès lors, rejoindre l'écovillage est possible pour les retraités dont les revenus sont assurés, car ils ont participé à l'économie conventionnelle durant de nombreuses années, pour quelques individus suffisamment bien placés professionnellement pour pouvoir travailler à distance (intellectuels, cadres supérieurs, *etc.*) et pour ceux qui ont une profession qui leur garantit un emploi malgré le taux de chômage élevé dans la région (comme Géraldine qui est médecin généraliste). Ainsi, l'investissement financier initial et les loyers font de l'écovillage un lieu relativement peu accessible à des personnes à revenus modestes. Ce critère de sélection financière est encore accentué par la valorisation des familles nombreuses. En effet, avoir plusieurs enfants implique un logement plus grand et des frais importants, notamment pour les frais de scolarité au sein de l'école de l'écovillage, qui représente plusieurs milliers d'euros par an et par enfant. Ainsi, malgré une volonté de ne pas apparaître comme un lieu élitiste ou comme un rassemblement de privilégiés, il s'opère malgré tout une certaine sélection des individus qui rejoignent le collectif.

Cette sélection est sans doute exacerbée par l'ampleur du projet qui combine à la fois un lieu d'habitation, une école, une mutualisation de certains espaces, *etc.* et qui requiert donc d'importantes ressources financières et temporelles. En effet, à l'écovillage comme dans d'autres collectifs la sélection ne s'opère pas que sur des critères directement financiers, mais également sur un critère de disponibilité temporelle. Ainsi, il n'est pas rare que des organisations comme les AMAP ou les écoles alternatives proposent à leurs membres de s'acquitter d'heures de bénévolat, afin de réduire un peu les coûts assumés par les membres. De même, à l'écovillage, il est attendu que chacun participe à la vie collective, en entretenant les espaces communs, en proposant des ateliers à l'école ou en s'occupant des chèvres par exemple. Toutefois, à l'écovillage comme dans d'autres collectifs, la disponibilité temporelle dépend aussi souvent de la capacité de gain et tend dès lors à exclure encore une fois les personnes qui disposent d'un revenu faible et sont tenues de travailler à temps plein pour subvenir aux besoins de leur ménage.

Dès lors, cette sélection induite par les coûts financiers et temporels nécessaires à l'engagement dans certains collectifs crée le « risque d'un certain enfermement élitiste<sup>10</sup> ». Cependant, même des collectifs tels que l'écovillage se construisent autour de la volonté d'inclure le plus grand nombre. Cela se traduit par exemple par le fait qu'une dizaine de personnes sont intégrées au collectif, mais ne se sont pas acquittées des coûts financiers, car elles résident dans des habitats « provisoires » (yourtes, cabanes, caravanes, *etc.*) situés sur un terrain vague en bordure du Hameau. Malgré ces quelques exemples de sélection liée aux ressources financières, ce qui apparaît comme central dans la manière dont les collectifs se structurent, c'est davantage la logique de bas seuil. Celle-ci n'est toutefois jamais absolue et implique toujours des conditions et des règles tacites auxquelles l'individu est tenu de se conformer pour pouvoir être réellement intégré à ces collectifs, qu'ils soient formels ou informels. La nécessaire acceptation de ces conditions s'explique par le fait que tout collectif, quel que soit son but ou son fonctionnement, instaure inévitablement certaines normes qui garantissent sa cohésion.

#### 4.2. CRÉER DES NORMES ET OFFRIR DE LA RECONNAISSANCE

Les collectifs auxquels adhèrent les individus qui entament un processus de distanciation sont ainsi très inclusifs et électifs à la fois. Les conditions tacites d'adhésion sont le fruit de la création progressive de normes au sein de ces collectifs. En effet, s'ils visent notamment à soutenir la distanciation normative, ils ne demeurent pas moins des entités collectives productrices de normes, même si elles se veulent alternatives. Comme les mouvements sociaux, ces groupes formels ou informels sont « des environnements praticosensibles, qui fixent des habitudes de coopération et de conflit et qui fournissent des repères d'expérience cognitive et normative<sup>11</sup> ».

Ainsi, le rôle de ces collectifs dans le parcours des personnes peut être saisi à travers trois apports principaux. Premièrement, les collectifs fournissent des repères d'expériences normatives distincts de ceux qu'elles ont acquis dans d'autres lieux de socialisation dits « conventionnels ». Ces normes permettent d'assurer la cohésion du collectif tout en orientant et en justifiant l'action individuelle. Deuxièmement, les collectifs jouent un

---

10. É. DUPIN, *op. cit.*, p. 178.

11. D. CEFĂI, « Comment se mobilise-t-on ? », *loc. cit.*, p. 250.

rôle important dans l'élaboration de connaissances communes. Il s'agit en effet d'espaces au sein desquels se partagent de nombreuses ressources théoriques et pratiques qui deviennent un savoir partagé et reconnu comme tel par les individus qui y participent. Enfin, troisièmement, face à un manque de reconnaissance lié à leur trajectoire de distanciation normative, les personnes puisent dans les interactions collectives une reconnaissance de leur processus et de leur valeur personnels. Bien que certaines personnes acquièrent une reconnaissance quasi officielle par une instance à laquelle elles accordent une grande légitimité, la plupart puisent la reconnaissance nécessaire dans un processus de validation mutuelle permanente au sein des collectifs auxquels elles participent. Dès lors, les collectifs jouent un rôle important d'étayage identitaire pour les individus qui explorent des modes de vie alternatifs.

### Élaborer ensemble des normes pratiques

Au sein des collectifs formels et informels auxquels participent les individus qui entament un processus de distanciation se créent progressivement des normes qui, tout en se voulant alternatives, n'en structurent pas moins l'expérience des individus. En dehors de quelques procédures d'adhésion et règles formelles, la plupart des collectifs n'affichent pas explicitement des critères normatifs que les participants devraient respecter. Toutefois, si l'on se penche plus en détail sur la manière dont les interactions s'organisent au sein de ces collectifs, on peut identifier de nombreuses normes implicites. Comme le proposent Jean-Pierre Chauveau et ses collègues, utiliser le terme de norme permet :

d'éviter l'usage des termes "valeur" d'un côté, et "intérêt" de l'autre [...]. Parler en termes de "valeurs", c'est verser dans le culturalisme, qui assigne à un groupe ou à une société un système spécifique de valeurs censé régler les comportements des acteurs. Parler en termes "d'intérêt", c'est opter pour l'individualisme méthodologique et rapporter les comportements des acteurs à une pure rationalité calculatrice individuelle. "Norme", par contre, permet de renvoyer les comportements à des modes de régulation partagés, fortement dépendants des formes locales de la reconnaissance sociale, sans leur imputer une "essence" particulière<sup>12</sup>.

---

12. J.-P. CHAUXEAU, M. LE PAPE, et J.-P. OLIVIER DE SARDAN, « La pluralité des normes et leurs dynamiques en Afrique », in WINTER G. (dir.), *Inégalités et politiques publiques en Afrique : pluralité des normes et jeux d'acteurs*, Paris, Éditions Karthala, 2001, p. 148.

L'intérêt d'analyser les normes qui se créent au sein de ces collectifs ne réside pas dans le fait de les inventorier, mais davantage dans la compréhension de ce qui se joue dans leur élaboration et leur mise en œuvre au sein d'un collectif qui se veut alternatif par rapport aux normes conventionnelles.

Pour revenir à l'exemple de l'écovillage, les critères d'évaluation des candidats fonctionnent comme un premier seuil d'accès à celui-ci. Le processus de sélection qui a été développé avec le temps démontre la cristallisation progressive de certaines normes au sein du collectif, normes que les habitants souhaitent pérenniser et protéger en s'assurant que les nouveaux les respecteront. Ainsi, le fait de valoriser les familles nombreuses, d'exiger des compétences en communication non violente et de requérir un engagement quotidien des individus opère une sélection en amont et permet de garantir une certaine homogénéité normative au sein de l'écovillage. Le collectif se constitue donc comme une entité réunie autour de la reconnaissance de certains modes de fonctionnement et de communication. Une fois entré dans le collectif, le processus d'élaboration de normes continue. On peut alors voir se dessiner certaines normes « pratiques » qui se retrouvent non seulement dans cet écovillage, mais dans beaucoup d'autres contextes qui se veulent alternatifs. Sans être établies et affichées ouvertement, ces normes pratiques correspondent principalement à des « régulations sociales fines, invisibles, implicites, souterraines<sup>13</sup> ».

Ainsi, les pratiques liées à la terre et à la nature sont largement valorisées, tout comme celles qui se fondent sur une spiritualité inspirée de sagesse ancestrales, plutôt que basée sur une des religions monothéistes (des pratiques comme la méditation, le yoga, le tai-chi, *etc.*). Au-delà de ces pratiques, toutes celles qui sont basées sur une logique d'autonomie, de création individuelle (faire ses propres savons, ses produits de nettoyage, ses meubles, utiliser les restes de nourriture, réparer des objets abîmés, *etc.*) sont également considérées comme alternatives par rapport à des achats de produits neufs. *A contrario*, les pratiques de consommation et de divertissement de masse, tout ce qui peut être identifié à des logiques d'accumulation capitaliste, vont être vues comme à proscrire. Sans être véritablement réprimées, les pratiques ne répondant pas à cette « normativité alternative » semblent être considérées comme des incohérences

---

13. J.-P. OLIVIER DE SARDAN, « À la recherche des normes pratiques de la gouvernance réelle en Afrique », *Afrique : pouvoir et politique*, 2008, n° 5, p. 13.

individuelles, qui seront tout à fait tolérées dès lors qu'elles demeurent confinées à l'espace privé. L'individu qui s'engage dans une trajectoire de distanciation par rapport à un mode de vie conventionnel et s'appuie pour cela sur un ou des collectifs va donc apprendre à mettre en avant, au sein de ces groupes, certaines pratiques plutôt que d'autres.

Ces régulations tacites sont des ressources pour les individus qui y puisent des références et des expériences permettant d'orienter et de justifier leur positionnement dans et hors des collectifs. Selon Gisèle, « *le collectif m'aide à créer une autre norme dans laquelle je me sens suffisamment confortable pour ne pas me soucier de LA norme* ». Ainsi, les collectifs dans le processus de distanciation contribuent à l'élaboration d'autres références normatives et fournissent à chacun la reconnaissance de la possibilité et de la légitimité de se distancier de certaines normes conventionnelles.

### **Partager les savoirs pour créer une connaissance commune**

Cette élaboration normative ne se limite pas aux régulations tacites dans les pratiques du quotidien. Les collectifs s'avèrent en effet être également des lieux d'élaboration théorique pour les individus. Comme le remarque Roger Sue, le type de liens qui se nouent au sein de ces collectifs « induit une nouvelle manière de “faire connaissance”, de concevoir, de produire, de diffuser, de partager et d'utiliser la connaissance; de se lier et de savoir<sup>14</sup> ». Une partie des interactions se construisent autour de la transmission de savoirs et d'informations.

Au sein des groupes locaux Villes en Transition par exemple, les individus échangent souvent beaucoup de références. Ils mutualisent les lectures qu'ils ont faites, les émissions télévisées ou documentaires utiles, les connaissances nécessaires à la mise en œuvre de certaines pratiques, *etc.* Ce type d'échanges mène souvent à l'élaboration d'une liste de références théoriques. Sorte de « bibliographie de base » qui ne cesse de s'accroître, ces listes définissent implicitement le fond théorique de tout bon « transitionneur ». Lors d'une formation de deux jours organisée en Suisse pour les personnes intéressées à mettre en place une initiative locale Villes en Transition, la liste de références fournies initialement compte neuf pages. Elle porte principalement sur des livres, des articles et des vidéos, sur des sujets aussi variés que le pic pétrolier, la psychologie du changement,

---

14. R. SUE, *La Contresociété*, Paris, Éditions Les Liens qui libèrent, 2016, p. 58.

l'éducation ou la mobilité durable. Au cours des échanges, une vingtaine de ressources amenées par les participants sont ajoutées à cette liste. Ainsi, la socialisation ne se fait pas seulement lors des échanges interpersonnels, mais s'étend aussi dans l'espace privé sous forme de « devoirs de lecture » pour pouvoir interagir au même titre que les autres. Bien sûr certains sont plus ou moins studieux et beaucoup n'ont peut-être jamais lu Jeremy Rifkin<sup>15</sup> ou le rapport du Club de Rome<sup>16</sup>. Cependant, des observations ultérieures dans d'autres rencontres liées au mouvement Villes en Transition montrent que la plupart des personnes présentes sont relativement familières avec une partie de ces références.

Au-delà du mouvement Villes en Transition, qui fonctionne sur une logique d'essaimage et rend ce type de fond théorique commun assez explicite, les autres collectifs, qu'ils soient formels ou informels, fonctionnent de façon très similaire. Dans ces espaces de socialisation, la logique d'apprentissage mutuel prend le pas sur une vision du savoir détenu par quelques-uns seulement. Lors des échanges, beaucoup de personnes mobilisent des références théoriques, citent des statistiques récentes, notent sur un carnet ou dans leur téléphone des reportages à voir ou des livres à lire. Sophie Dubuisson-Quellier dans son étude sur la mobilisation des consommateurs constate elle aussi que les interactions au sein de collectifs fournissent aux individus « un important répertoire discursif que l'on retrouve ensuite facilement dans les entretiens à travers certaines expressions clés formatant les propos des adhérents, comme le nombre de paysans disparaissant dans le monde chaque minute ou le nombre de kilomètres parcourus par un pot de yaourt depuis sa production jusqu'à sa consommation<sup>17</sup> ». Au sein de notre population, les récurrences s'observent notamment sur l'image du nombre de planètes nécessaires pour subvenir à la consommation de ressources naturelles liée aux modes de vie actuels, ou sur les principes de la communication non-violente.

---

15. Essayiste américain qui a publié plusieurs ouvrages de prospective économique et scientifique, Jeremy Rifkin est une des références qui revient régulièrement dans les discussions. Voir notamment: RIFKIN J., *La Troisième révolution industrielle : comment le pouvoir latéral va transformer l'énergie, l'économie et le monde*, Paris, Éditions Les Liens qui libèrent, 2012.

16. D.H. MEADOWS, *The Limits to growth: a report for the Club of Rome's project on the predicament of mankind*, New York, Universe Books, coll.«Potomac Associates book», 1972.

17. S. DUBUISSON-QUELLIER, *loc. cit.*, p. 204.

Il ne s'agit pas seulement d'un partage de savoirs, mais aussi et davantage de l'élaboration d'une forme de culture commune. Lors d'interactions entre les habitants de l'écovillage, il est par exemple entendu que tout le monde connaît les théories de Pierre Rabhi, les principes de la permaculture, de l'éducation Montessori, *etc.* Jean-Pierre Dupuy lorsqu'il analyse les phénomènes collectifs distingue le « savoir partagé », qui correspond à quelque chose que tous les membres savent, de la « connaissance commune » ou *common knowledge* qui décrit quelque chose que tous savent et que tous savent que les autres savent<sup>18</sup>. Si l'on reprend cette distinction, les collectifs dans lesquels évoluent les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs sont des lieux de partage de savoirs qui participent à l'élaboration progressive d'une forme de « connaissance commune ». Si une partie de cette connaissance est propre à chaque collectif, il apparaît que la perméabilité entre les collectifs et la logique réticulaire qui caractérise cette population contribuent à créer peu à peu une forme de culture alternative commune à l'ensemble des personnes qui s'engagent dans un processus de distanciation par rapport aux modes de vie conventionnels.

### Offrir la reconnaissance par une validation mutuelle

Au-delà de leur fonction d'assentiment normatif et de lieu d'élaboration d'une connaissance commune, les collectifs, de par la reconnaissance qu'ils peuvent octroyer aux individus, apparaissent comme une ressource identitaire centrale pour celles et ceux qui explorent des modes de vie alternatifs. La question de la reconnaissance se pose en effet de façon latente dans leur parcours. Par l'adoption de pratiques différentes, l'individu s'expose au jugement de son entourage. Si certaines personnes vivent un parcours similaire, il apparaît que la plupart des proches portent sur l'individu un regard plutôt critique. Ils ne le reconnaissent plus. Ils expriment une dissonance entre l'image qu'ils se sont créée progressivement de lui et celle qu'il donne à présent de lui-même. Ainsi, son sentiment de valeur personnelle s'en trouve ébranlé, car l'individu est fortement dépendant de la « comparaison entre l'image de soi renvoyée par les autres et l'image idéale de lui<sup>19</sup> ». L'individu qui s'engage dans un processus de

---

18. J.-P. DUPUY, *Introduction aux sciences sociales : Logique des phénomènes collectifs*, Paris, Ellipses Marketing, 1992, p. 49.

19. A. MUCCHIELLI, *op. cit.*, p. 25.

distanciation va donc se tourner vers des personnes qui peuvent lui renvoyer une image de lui-même qui lui semble valorisante et en cohérence avec ce qu'il pense de lui-même à ce moment-là de son parcours<sup>20</sup>.

Il va chercher une reconnaissance sociale, dans des cercles qu'il définit comme pertinents par rapport à sa démarche. Il ne s'agit pas seulement d'être reconnu en tant qu'individu générique, mais de valider son positionnement et sa trajectoire spécifiques. Comme l'affirme Davide Sparti, « j'accède à l'estime de soi en étant reconnu dans ma particularité par la communauté dans laquelle j'agis<sup>21</sup> ». C'est donc de ceux qui partagent avec l'individu des normes alternatives et une forme de connaissance commune que l'individu va principalement chercher la reconnaissance. Juan reconnaît ainsi avoir sélectionné peu à peu ses amis en fonction de leurs parcours et apprécie de vivre dans un écovillage pour être entouré de personnes qui partagent ses positions. « *C'est fondamental, c'est lié à un besoin de reconnaissance, les gens cherchent ça avant tout, avant même le sexe et l'argent. La reconnaissance c'est une réaction positive. [...] Moi je la trouve, c'est parfait pour moi* ».

Selon les théories d'Axel Honneth, la reconnaissance se joue et se rejoue en permanence dans les interactions et dans le regard que l'individu perçoit de la part de ceux qu'il côtoie. « L'individu apprend à s'appréhender lui-même à la fois comme possédant une valeur propre et comme étant un membre particulier de la communauté sociale dans la mesure où il s'assure progressivement des capacités et des besoins spécifiques qui le constituent en tant que personne grâce aux réactions positives que ceux-ci rencontrent chez le partenaire généralisé<sup>22</sup> ». Dans les récits des personnes engagées dans un processus de distanciation, ce « partenaire généralisé » prend des formes diverses et labiles en fonction des situations. La quête de reconnaissance apparaît en effet comme un moteur perpétuel, mais qui ne tend pas nécessairement à la fixation de liens de reconnaissance mutuelle. Ainsi, la participation à des stages de développement personnel, à des journées d'initiation autour de certaines pratiques alternatives, à des réseaux d'échanges de savoirs ou de biens, est un moyen d'obtenir des

---

20. *Ibid.*, p. 72.

21. D. SPARTI, « La reconnaissance distribuée. Estime, respect et autres biens d'identité », *Terrains/Théories [En ligne]*, 2016, vol. 4, <http://teth.revues.org/664>, mis en ligne le 25 juillet 2016, consulté le 19 décembre 2016. p. 5.

22. A. HONNETH, « La théorie de la reconnaissance : une esquisse », *Revue du MAUSS*, 2004, vol. 1, n° 23, p. 134.

reconnaisances ciblées et immédiates. Il s'agit notamment d'attester de la légitimité de ses représentations en les fondant sur celles d'autres individus. Peu importe que ces personnes soient connues ou inconnues, c'est la fonction d'étayage mutuel immédiat qui est fondatrice de la relation et non pas le contrat tacite de reconnaissance dans le temps. Ainsi, cette quête va également amener l'individu à chercher des étayages en prenant exemple sur d'autres pratiques et d'autres individus, par des moyens non présentsiels, à travers des supports numériques ou littéraires notamment. La reconnaissance ainsi obtenue n'est donc pas le fruit d'une confirmation unanime et définitive, mais se construit davantage dans un processus de validation mutuelle. Tout comme les individus qui développent de nouvelles formes de religiosité, ceux qui s'engagent dans un processus de distanciation s'éloignent le plus souvent des formes institutionnelles de confirmation identitaire. Cette forme de validation mutuelle se fonde « sur le témoignage personnel, l'échange des expériences individuelles et éventuellement sur la recherche des voies de leur approfondissement collectif<sup>23</sup> ». La confirmation identitaire qui en découle n'est donc pas purement dépendante d'une entité ou d'un collectif spécifique, mais s'opère à travers les multiples interactions de l'individu. Les collectifs, dans ce processus de validation mutuelle, jouent un rôle de sélection des individus qui partagent des préoccupations similaires et sont susceptibles d'offrir ce type de validation. C'est ainsi qu'Alan a rejoint un groupe Villes en Transition après avoir transformé son mode de vie à partir de son bilan carbone, « *parce que j'avais besoin d'étalonner un peu où j'en étais par rapport à d'autres* ». Delphine quant à elle cherche à travers différents collectifs à côtoyer des personnes qui sont dans une démarche semblable, « *parce que ça me rassure sur le fait que ce que je ressens au fond de moi, c'est pas tout faux et je suis pas toute seule* ».

Cette forme de validation mutuelle semble être complétée, dans certaines trajectoires, par une forme de reconnaissance quasi institutionnelle. Dans le cas de l'écovillage, l'acceptation des nouveaux habitants peut parfois être vécue comme telle au vu du processus de sélection. Une fois acceptés, certains se sentent reconnus dans une sorte d'aboutissement d'une quête alternative. Dans d'autres contextes, la reconnaissance émane directement d'une institution reconnue par l'individu comme significative. C'est le cas par exemple d'Hélène qui s'est sentie plus légitime quand elle

---

23. D. HERVIEU-LÉGER, *loc. cit.*, p. 53.

a obtenu son diplôme de médecine anthroposophique, ou de Daniel lorsqu'il a été élu au « Conseil du Cercle de Sagesse de l'Union des Traditions Ancestrales<sup>24</sup> ». Pour lui, « *c'est une reconnaissance du travail que je fais, ça me signale que je fais juste et qu'il y a des gens partout dans le monde qui poursuivent des objectifs similaires. Ça m'a permis de me stabiliser, de me sentir reconnu* ». Ce type de reconnaissance va donc au-delà de la validation mutuelle, même si les membres du Conseil s'auto-instituent. Il s'agit véritablement d'une reconnaissance formelle et quasi institutionnelle qui témoigne de l'aboutissement du processus de distanciation, selon les normes élaborées par ce collectif. Pour Daniel comme pour les autres, la reconnaissance ne semble toutefois jamais acquise complètement. Certains collectifs offrent des espaces de confirmation identitaire plus structurants que d'autres. Néanmoins, quel que soit le degré d'institutionnalisation de la reconnaissance obtenue, il apparaît que les personnes inscrites dans un processus de distanciation ne cessent de valider leur identité et la légitimité de leurs choix lors de leurs interactions sociales. Comme l'explique Marc-Henry Soulet, dans les contextes qui se caractérisent par une certaine forme d'incertitude, « l'actant puise son action dans des répertoires sociaux d'action pour fonder (i.e. pour développer comme pour légitimer) sa pratique et va constamment chercher l'assentiment de ses contemporains comme des institutions pour la faire reconnaître<sup>25</sup> ». Ainsi, les collectifs permettent non seulement d'offrir aux individus des répertoires d'action et une forme de culture commune, mais fonctionnent aussi comme des lieux de distribution d'une certaine reconnaissance sociale, par des processus de validation mutuelle ou sous une forme plus institutionnalisée.

### 4.3. CHOISIR L'INTERDÉPENDANCE

Quels que soient la forme et l'objectif des collectifs auxquels adhèrent les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs, les liens qui s'y tissent sont revendiqués comme volontaires et révisables. Toutefois, le fait qu'elles revendiquent d'avoir choisi de se lier n'implique pas une totale indépendance face au collectif. Au contraire, l'adhésion à un collectif peut

---

24. CERCLE DE SAGESSE, <http://cerclledesagesse.com/>, consulté le 27 avril 2018.

25. M.-H. SOULET, « Confiance et capacité d'action. Agir en contexte d'inquiétude », *loc. cit.*, p. 49.

être une forme de choix de dépendance aux autres, dans le but de pouvoir se distancier davantage.

Beaucoup de personnes interrogées relatent qu'elles se sont créées progressivement, grâce aux réseaux auxquels elles participent, une nouvelle famille. Loin d'être anodin, ce rapprochement entre les relations sociales développées au cours du processus de distanciation et la sphère familiale met en lumière certaines composantes des liens qui se nouent au sein des collectifs. Pourtant, malgré cette apparente ressemblance, les relations entretenues demeurent très différentes des relations familiales de par leur caractère révisable et situationnel. Les collectifs ne sont en effet jamais investis comme des liens définitifs, mais fonctionnent pour beaucoup comme des escales plus ou moins durables. L'utilité du collectif n'en est pas moins réelle pour les individus même si elle est parfois vue comme latente. Les liens sont ainsi relativement lâches et la dépendance mutuelle minimale dans le présent, mais ils pourraient être intensifiés en cas de besoin. Dans la perspective d'une crise globale ou d'un effondrement de la société, alors les collectifs seraient une ressource centrale aux yeux des individus. Ainsi, les relations qui se construisent fonctionnent comme une sorte de filet qui tient les individus en même temps qu'ils le tissent. La qualité ou l'intensité d'un lien spécifique compte moins que la diversité et la multiplicité des relations, lesquelles assurent une forme de sécurité identitaire à chacun.

## Une nouvelle famille

Les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs sont nombreuses à connaître des ruptures familiales importantes au cours du processus de distanciation normative. Elles ont le sentiment que les membres de leurs familles ne comprennent pas leur démarche, ne les soutiennent pas, elles ne se sentent pas assez reconnues, *etc.* S'ensuit alors, plus ou moins volontairement, un éloignement d'avec certains membres de leur famille. Pour beaucoup, les liens qu'elles tissent peu à peu avec d'autres personnes engagées dans des trajectoires similaires viennent alors se substituer à ces liens familiaux. Daniel, qui n'a plus que de rares contacts avec sa famille d'origine, explique qu'il s'est « *recréé une famille "de cœur", avec des gens très proches qui avancent chacun dans leur propre chemin, mais dans un chemin similaire* ». Dans le cas de Daniel, cette famille fonctionne comme un collectif informel qui lui offre une certaine sécurité identitaire et un soutien dans les épreuves qu'il traverse. Toutefois, la dispersion des

personnes qui constituent cette « famille de cœur » en fait une entité relativement diffuse. De par leur configuration, certains collectifs offrent toutefois une proximité quasi permanente avec les autres membres. Le cas de l'écovillage étudié est ici particulièrement emblématique. Même sans participer aux rencontres communes et aux repas partagés, l'architecture des lieux engendre des échanges réguliers entre les habitants, de par la proximité des maisons. De plus, le fonctionnement du collectif implique des rencontres régulières, des événements festifs auxquels chacun est invité à participer et propose à tous les habitants de donner un peu de leur temps pour la collectivité, ce qui engendre une certaine régularité dans les rapports entre les habitants. Loin d'être subie, cette proximité relationnelle apparaît comme un choix dans le discours des individus. « *Pour arriver ici, il faut chercher sa tribu* », explicite Alice quand elle parle du collectif. En froid avec la majorité des membres de sa famille et de sa belle-famille, cette mère de deux enfants installée depuis 3 ans à l'écovillage observe qu'avec le temps « *ça devient notre première famille* ».

Cette dimension de substitution des liens familiaux par le collectif mérite d'être abordée plus en détail. Il apparaît en effet que les relations tissées au sein de l'écovillage comme dans d'autres collectifs reproduisent certaines des caractéristiques propres aux relations familiales et s'en distinguent également. Au-delà de la proximité impliquée par la corésidence propre aux écovillages, la plupart des collectifs auxquels participent les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs se veulent intergénérationnels. Loin d'être évidente quel que soit le contexte, la question de la transmission et de l'échange entre les générations apparaît comme une préoccupation au sein des collectifs dans lesquels s'engagent les personnes en quête de modes de vie alternatifs. Au sein du mouvement Villes en Transition, les plus jeunes ont une place importante, sont inclus dans tous les événements, et les plus âgés sont régulièrement sollicités pour leurs connaissances et leur expérience. À l'écovillage, les retraités proposent des ateliers aux enfants de l'école, ceux-ci sont invités à leur tour à rendre des services aux aînés. *Etc.* La famille de substitution qui se forme au sein de ces collectifs permet ainsi de remplir des fonctions d'échange et de solidarité entre les individus qui la compose, quel que soit leur âge. Toutefois, la possibilité permanente de quitter les collectifs met en lumière une distinction majeure entre ces familles de substitution et les structures familiales conventionnelles. Les liens qui se nouent entre les membres du collectif sont situationnels, parfois même ancrés géographiquement. Toutes les personnes rencontrées affirment en effet qu'il est

possible qu'elles quittent un jour les collectifs auxquels elles participent, quelle que soit la prégnance de ce collectif dans leur quotidien. En fonction de leurs besoins et de leurs trajectoires, elles quitteront ces collectifs pour sans doute adhérer à d'autres, qui deviendront alors une nouvelle famille de substitution. Dès lors, malgré les nombreuses reconfigurations familiales actuelles et la dimension élective de certaines relations familiales<sup>26</sup>, les liens qui se tissent au sein de ces collectifs sont distincts notamment parce qu'ils sont choisis et apparaissent comme révisables à l'infini.

### Une dépendance consentie

Si les individus engagés dans un processus de distanciation se créent une nouvelle famille, ce n'est pas seulement pour remplacer des relations familiales qui se sont effritées, ni par simple affection, mais aussi pour répondre à des besoins spécifiques. Au-delà des aspects liés à l'étayage identitaire et à la reconnaissance sociale, les collectifs remplissent également des fonctions pratiques et utilitaires dans les trajectoires des individus.

Ainsi, ceux qui s'inscrivent dans les collectifs les plus structurants et les plus contraignants au quotidien, tel l'écovillage, expliquent que cette adhésion est liée à une complémentarité nécessaire pour atteindre leurs objectifs. Cristina n'était pas prédestinée à vivre en collectif selon elle et participe peu aux activités de l'écovillage. Toutefois, elle a pris cette décision car, seule, elle ne se sent pas capable de réaliser ce qu'elle souhaiterait. « *Comme le but, c'est d'aller vers une certaine forme d'autarcie, il me faut un collectif, d'autant plus que je ne suis pas très habile de mes mains. J'ai beau lire plein de choses sur le potager, les appliquer c'est toujours beaucoup plus difficile. J'apprends plus en travaillant avec d'autres au verger que toute seule, et puis il y a des choses que je ne pourrai jamais faire seule, comme construire une maison, mener un chantier, etc.* ». D'autres tiennent un discours très similaire. Géraldine et son mari ont choisi de s'installer à l'écovillage, car ils voulaient être plus autonomes par rapport aux circuits d'approvisionnement alimentaire notamment. « *Comme on est tous les deux plutôt des intellectuels, il était évident qu'on avait besoin d'un collectif pour viser cette autonomie* ». De même, au sein des groupes Villes en Transition, la complémentarité apparaît souvent comme un liant important. Dorian par exemple a été abordé personnellement par le groupe de Bristol pour qu'il

---

26. Voir notamment: F. DE SINGLY, *Sociologie de la famille*, Paris, Éditions Nathan, 1993.

les rejoigne. Professionnellement, il travaillait sur un projet de réduction des émissions de carbone et avait des compétences spécifiques qui les intéressaient, notamment comme trésorier. Dans le groupe Villes en Transition lyonnais dont fait partie Alan, les rôles se sont très vite répartis. Certains œuvrent pour mettre en place un système non monétaire, deux autres participants sont plus axés sur l'aspect politique, alors que lui est plutôt actif dans la promotion de la consommation responsable.

L'organisation collective permet en effet de satisfaire une partie des besoins des individus sans avoir à développer par soi-même toutes les compétences nécessaires à leur satisfaction. Se regrouper avec des personnes capables de cultiver la terre, de construire des maisons, de mettre en place des panneaux solaires, *etc.* permet de s'épargner l'apprentissage parfois fastidieux de ces capacités. Tout comme les survivalistes se créent des réseaux d'individus nécessaires à leur survie en cas de catastrophe, les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs se regroupent afin de rendre leur distanciation la plus effective possible. Il s'agit donc de profiter des capacités collectives à garantir le bien-être en échange de l'adhésion et de la participation de chacun. À l'image de la solidarité mécanique d'Émile Durkheim<sup>27</sup>, le collectif pourrait ainsi être vu comme une société choisie pour sa capacité à compléter son propre fonctionnement et garantir la plus grande autonomie, non pas de chacun, mais du collectif. Si l'adhésion permet alors de s'approcher d'une forme d'autonomie par rapport aux structures sociales conventionnelles, elle crée cependant une sorte de dépendance au collectif. Les autres deviennent la condition de la distanciation par rapport à un mode de vie conventionnel. Considérée sous cet angle, l'adhésion au collectif pourrait être vue comme une forme de dépendance choisie ou consentie, en échange d'une plus grande indépendance par rapport à la société contemporaine.

### Un collectif en mode « veille »

Au-delà de cette logique de complémentarité dans le présent, l'utilité du groupe apparaît comme centrale « *au cas où* » (Juan). Boris, qui s'est reconverti professionnellement pour devenir maraîcher biologique, estime que lui et ses collègues forment une sorte d'armée qui permettra de résister « *quand il n'y aura plus, quand on ne pourra plus importer tout ce qu'on*

---

27. É. DURKHEIM, *De la division du travail social*, Paris, Presses universitaires de France, 1893.

*mange*». Dans la même idée, le mouvement Villes en Transition reprend souvent l'exemple des villes japonaises touchées par le Tsunami en 2011. « *Celles où un groupe Villes en Transition existait ont réagi plus rapidement, notamment en proposant des solutions simples pour restaurer l'énergie grâce à des panneaux solaires. Les gens se sont organisés pour subvenir aux besoins du plus grand nombre dans les plus brefs délais. Ils se sont réunis pour célébrer le fait d'être en vie* » (Rob Hopkins). À l'écovillage, ceux qui déplorent parfois l'inertie du collectif considèrent que celui-ci s'activera si la situation se détériore. « *En temps d'abondance et de sécurité, c'est d'autant plus compliqué. Mais si un jour il y a une vraie crise, que les gens perdent tout ce qu'ils ont en banque, alors le collectif fonctionnera différemment et tous seront présents pour réaliser les tâches nécessaires à leur survie* » (Ernest). Ivan fait un constat similaire : « *tout va bien pour l'instant, mais le jour où la crise va vraiment se profiler, là le collectif va se mettre en action parce que ça sera la survie...* ».

Si l'on caricature un peu cette projection, on pourrait comparer le collectif à une équipe de foot qui ne jouerait aucun match et ne s'entraînerait ensemble que sporadiquement. Les joueurs ont tous le même maillot, partagent le même vestiaire, utilisent le même terrain. Toutefois, il n'y a ni entraîneur qui déciderait d'une stratégie, ni match à jouer pour lequel il serait nécessaire de se réunir tous en même temps sur le terrain et de collaborer pour faire face à un adversaire. Chacun vaque à ses occupations, certains s'entraînent régulièrement, d'autre un peu moins, parfois quelqu'un propose un entraînement collectif et quelques personnes se joignent à lui pour faire quelques passes. Vu de l'extérieur, tout porte à croire qu'il s'agit là d'une vraie « équipe », tous les attributs sont présents, les maillots, le vestiaire, le terrain, *etc.* Pourtant, dans les faits, jamais le collectif ne prend réellement la forme d'une équipe ; ses membres ne jouent pas ensemble, ils jouent au même endroit, de manière peu coordonnée. Cependant, si un adversaire devait se présenter sur le terrain, alors, l'équipe pourrait être prête à l'affronter immédiatement. Le fait de disposer du même maillot, du même espace et du même terrain serait une sorte de préparation, de prérequis pour un éventuel match à venir. En cas de besoin, l'équipe se constituerait sans peine et parviendrait à affronter collectivement l'adversaire.

En prenant en compte cette logique, alors les collectifs apparaissent non seulement comme des lieux d'étayage identitaire et fonctionnel, mais aussi comme des ressources en « veille ». Les structures sont labiles et peu

contraignantes, mais elles sont porteuses d'un potentiel important et pourraient s'organiser rapidement si la situation écologique, économique ou sociale l'exigeait. Leur fonctionnement actuel est une sorte de préparation, une sorte de collectivisation minimale, qui garantit l'individualité et la liberté de chacun, tout en créant les bases nécessaires à un éventuel collectif « réactif ».

### Une toile d'interdépendance

Malgré cette logique de mutualisation de ressources « en veille », les collectifs auxquels adhèrent les individus qui explorent des modes de vie alternatifs ne doivent pas être pensés comme des oasis ou des bastions autonomes. Comme le résume un participant à une journée du mouvement Villes en Transition, « *c'est pas un collectif, mais des collectifs, des petits, des grands qu'il faut trouver, chacun à sa façon* ». Les collectifs, formels et informels, s'inscrivent dans une logique réticulaire. Comme les définit Geoffrey Pleyers, « les réseaux se caractérisent par la multiplicité quantitative et qualitative de relations entre des composantes à géométrie variable, favorisant des liens fluides et éphémères plutôt qu'institués<sup>28</sup> ». Ainsi, même les collectifs les plus institutionnalisés, tel l'écovillage, se constituent de cette façon. Ivan et sa famille sont venus s'installer à l'écovillage pour s'inspirer de ce qui s'y fait et retourner ensuite en Belgique fonder leur propre écolieu. Zoé, une des premières habitantes, se rend très régulièrement dans d'autres lieux alternatifs et participe en tant que représentante de l'écovillage aux rencontres du réseau « Oasis en tous lieux » qui vise à promouvoir la coopération entre les différents projets.

Cette logique réticulaire et la labilité de la plupart des collectifs amènent à considérer la dimension collective des processus de distanciation non pas comme une affiliation conventionnelle, mais comme une forme d'interdépendance choisie. Il s'agit en effet pour l'individu de se relier à d'autres pour assurer son existence sociale. « Chacun n'existe qu'au sein d'un système d'interactions<sup>29</sup> ». Or, afin de garantir leur cohérence identitaire, les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs semblent, comme une araignée, défaire et refaire à loisir la toile de leurs interdépendances. Cette image nous ramène aux conceptions de Norbert Elias qui

---

28. G. PLEYERS, « Horizontalité et efficacité dans les réseaux altermondialistes », *Sociologie et sociétés*, 2009, vol. 41, n° 2, p. 94.

29. A. BIDAR, *op. cit.*, p. 51.

voyait l'imbrication des relations humaines comme un réseau en mouvement perpétuel, un filet, selon sa célèbre métaphore :

fait de multiples fils reliés entre eux. Toutefois ni l'ensemble de ce réseau ni la forme qu'y prend chacun des différents fils ne s'expliquent à partir d'un seul de ces fils, ni de tous les différents fils en eux-mêmes ; ils s'expliquent uniquement par leur association, leur relation entre eux. Cette relation crée un champ de forces dont l'ordre se communique à chacun des fils, et se communique de façon plus ou moins différente selon la position et la fonction de chaque fil dans l'ensemble du filet. La forme de chaque fil se modifie lorsque se modifie la tension et la structure de l'ensemble du réseau. Et pourtant ce filet n'est rien d'autre que la réunion de différents fils : et en même temps chaque fil forme à l'intérieur de ce tout une unité en soi ; il y occupe une place particulière et prend une forme spécifique<sup>30</sup>.

La dimension collective du processus de distanciation est donc à la fois centrale et révisable en tout temps. L'individu ne se délie jamais complètement, mais il reconfigure en permanence ses relations afin d'étayer ses transformations identitaires. Comme le constatait Zygmunt Bauman, « c'est dans la mobilité même que nous cherchons, fabriquons et préservons les références communautaires de nos identités<sup>31</sup> ». Au-delà d'une conception binaire de liberté ou de dépendance, la trajectoire de l'individu se tisse à partir d'une logique d'interdépendances choisies, dans le but de se garantir des ressources diverses et parfois provisionnelles.

#### 4.4. DES COLLECTIFS D'INDIVIDUS SINGULIERS

Cette configuration mouvante des collectifs tient également à la place dévolue aux individus au sein de ces groupes. Qu'ils soient formels ou informels, les collectifs auxquels adhèrent les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs sont davantage des regroupements d'individus singuliers que des entités totalisantes. Chacun est non seulement libre d'y adhérer ou de passer son chemin s'il le souhaite, mais chacun est également tenu d'exister en tant qu'individu à part entière au sein des collectifs.

Ainsi, même un collectif tel que l'écovillage dans lequel le quotidien est vécu en commun ne se considère pas comme une communauté, mais comme un collectif. Au-delà de la diversité des représentations linguistiques du terme de communauté, cette distinction permet d'éclairer une des

30. N. ELLIAS, *La Société des individus*, op. cit., p. 70-71.

31. Z. BAUMAN, *Identité*, Paris, Éditions de L'Herne, 2010, p. 40.

caractéristiques majeures de ces collectifs qui se veulent une conjonction d'engagements individuels plutôt qu'une forme d'entité alternative homogène. Dès lors, la diversité au sein des collectifs apparaît non pas comme une faiblesse, mais comme une propriété assumée et souhaitée par les collectifs. Cette diversité se joue non seulement dans les formes et les degrés d'engagement, mais aussi dans les caractéristiques individuelles qui sont assumées par chacun. Les individualités ne sont pas seulement tolérées, mais valorisées et soutenues dans leur épanouissement. Les collectifs apparaissent alors non pas comme des lieux d'expression des ego, mais comme des supports de singularisation pour les individus qui s'y engagent.

### **Des mondes communs, sans communautés**

Les collectifs alternatifs, d'autant plus s'ils impliquent la corésidence, sont souvent perçus de l'extérieur comme des communautés. Cette dénomination, dans le cas des processus de distanciation, est toutefois rejetée par une partie des individus qui y participent et utilisée différemment selon les contextes nationaux. Il est donc intéressant de se pencher sur les représentations véhiculées par ce terme de communauté et de tenter de saisir en quoi l'organisation de ces collectifs s'en éloigne. Le cas de l'écovillage est ici le plus significatif. Même si les autres types de collectifs répondent d'une logique similaire, ils sont moins exposés, de par leur structure, aux stéréotypes hérités des communautés des années 1960. Une partie des écovillages fondés autour de l'an 2000 se sont en effet construits sur des modes de fonctionnement distincts de leurs prédécesseurs. Comme le constate également Éric Dupin, actuellement, « l'habitat groupé ne signifie pas vie en communauté. Chacun est libre de participer comme il l'entend à la vie collective<sup>32</sup> ».

Dans le cas de l'écovillage dans lequel a été effectuée une partie de cette recherche, l'habitat se veut non seulement groupé, mais aussi en partie collectivisé. Lors du premier séjour au sein de ce collectif, un article du journal Marie-Claire venait de paraître sur l'écovillage. Le titre de l'article, « Une communauté de néo-babas cools », était ressenti comme une insulte par les habitants. L'irritation collective face à cette dénomination portait à première vue sur le fait que ce titre décrédibilisait le collectif en lui associant un cliché de fainéants déconnectés des réalités. Néanmoins,

---

32. É. DUPIN, *op. cit.*, p. 83.

en questionnant plus avant le rejet de cette image, cette forte réaction collective traduisait aussi l'impossibilité pour les individus de se reconnaître dans un fonctionnement communautaire. Comme l'explique Cristina, « dans une communauté on met tout en commun et chacun doit se plier aux décisions collectives, ce qui n'est pas le cas ici, excepté dans les choses qui touchent directement le Hameau ». L'exemple d'un collectif allemand du nom de *Tempelhof*<sup>33</sup>, dont une délégation est venue à l'écovillage pour échanger sur leurs pratiques respectives a soulevé des questionnements similaires. Bien que celui-ci ait été fondé en 2010, il fonctionne davantage comme une communauté. Les 80 habitants qui constituent ce collectif allemand ont ainsi décidé de mutualiser complètement leurs ressources financières et matérielles pour les mettre à disposition du collectif. Au Hameau, cet exemple a beaucoup fait parler, car aucun habitant ne pouvait imaginer un fonctionnement aussi communautaire.

Ces exemples de rejet du terme de communauté obligent cependant à questionner les représentations véhiculées par ce terme selon les différentes traditions linguistiques et culturelles. L'exemple du collectif allemand de *Tempelhof*, qui se définit volontiers comme une *Gemeinschaft* et explore des modes de vie communautaires, traduit probablement une conception différente, plus positive, de l'idée de communauté en Allemagne<sup>34</sup>. Sur nos terrains de recherche, les différentes représentations culturelles sont également ressorties. Ainsi, l'usage du terme de *community* en Angleterre s'est avéré largement plus positif dans les récits recueillis<sup>35</sup>. En France, il semble que le terme de communauté soit le plus souvent associé aux communautés des années 1960, qui promouvaient un mode de vie inspiré d'idées anarchistes et/ou *New Age* et ont laissé dans les mémoires une image assez négative. Les exemples donnés par les habitants de l'écovillage pour expliquer qu'ils ne forment pas une communauté touchent souvent au fait de ne pas vivre tous les uns sur les autres en permanence, au fait de ne pas avoir toutes les libertés, de ne pas pratiquer

33. GEMEINSCHAFT TEMPELHOF, <https://www.schloss-tempelhof.de>, consulté le 28 juin 2018.

34. Il semble notamment que les revendications estudiantines des années 1960 aient donné naissance en Allemagne à toutes sortes d'initiatives alternatives qui ont perduré dans le temps et se sont peu à peu constituées en une véritable mouvance. Voir notamment : DIENER I. et E. SUPP, *Ils vivent autrement*, Paris, Éditions Stock, 1982.

35. Ce constat rejoint les observations de Michel Lallement : LALLEMENT M., *L'Âge du faire. Hacking, travail, anarchie*, Paris, Éditions du Seuil, 2015, p. 109.

le polyamour, *etc.* En Angleterre au contraire, la référence à la communauté est très fréquente et souvent utilisée positivement. Il apparaît en effet que la société britannique est encore beaucoup structurée autour d'une logique « communautaire ». Toutefois, cette « communauté » n'est pas une communauté d'habitats basée sur des idées libertaires, mais plutôt un des fondements de l'ordre social. Ainsi, le terme fait souvent référence au lieu d'habitation et aux liens de proximité qui peuvent s'y tisser. Le terme n'englobe pas que le voisinage direct, mais bien l'ensemble des individus et institutions qui évoluent physiquement dans un espace social similaire (le village, la ville de petite/moyenne taille ou le quartier selon les agglomérations). Ainsi, la proposition de s'investir dans la communauté est une invitation à s'investir dans son lieu de vie pour soutenir les initiatives ou œuvrer contre l'inégalité. De nombreuses associations revendiquent ainsi un travail « communautaire » et le terme de communauté est traversé par cette représentation d'une forme de sauvegarde du lien social<sup>36</sup>.

Dès lors, ces différences sémantiques autour du terme de « communauté » invitent à considérer avec précaution les différents usages qui peuvent en être faits selon les régions linguistiques. Il apparaît qu'au-delà de ces représentations culturelles, la structure des collectifs dans lesquels s'investissent les personnes engagées dans un processus de distanciation répond à des logiques similaires. Loin d'être des entités totalisantes, dans lesquelles le collectif et la conformité l'emporteraient sur l'individualité, les regroupements d'individus qui explorent des modes de vie alternatifs, même s'ils impliquent une cohabitation, « jouent la carte de l'épanouissement personnel<sup>37</sup> ». C'est l'individu qui est l'entité suprême et conserve en permanence la capacité de se lier, de se délier et de définir son degré de participation au collectif. Comme le constate Danilo Martuccelli, la condition sociale moderne se caractérise notamment par une forme de « *vie en commun* [...] marquée avant tout par un ensemble de *dynamiques* liant des individus singuliers et reliés tout autant par des rassemblements réguliers qu'assemblés entre eux<sup>38</sup> ». Cette configuration sociale n'exclut toutefois

---

36. En Suisse, probablement au vu des différentes cultures linguistiques, l'usage du terme est apparu sous des formes plus diverses, mobilisant tantôt les représentations françaises, tantôt une conception plus large telle que mobilisée en Angleterre.

37. P. D'ERM, *Vivre ensemble autrement. Ecovillages, habitat groupé, écoquartiers*, Paris, Éditions Ulmer, 2009, p. 8.

38. D. MARTUCCELLI, *La Condition sociale moderne. L'avenir d'une inquiétude*, *op. cit.*, p. 64 (italiques de l'auteur).

pas « la participation à des groupes plus soudés et plus collaboratifs [...] des îlots de “mondes communs” à proprement parler prennent place à l’intérieur de l’océan dynamique de la vie en commun<sup>39</sup> ». Dans cette conception, les collectifs auxquels participent les personnes engagées dans un processus de distanciation normative sont des « mondes communs » qui s’inscrivent pleinement dans une dynamique de « vie en commun ». Ils ne visent pas à instituer des communautés qui privilégieraient la similitude et l’homogénéité, mais se structurent davantage comme des rassemblements d’individus qui valorisent la diversité et la singularité de chacun.

### Une diversité assumée

Cette prise de distance avec les logiques communautaires totalisantes se traduit notamment par la diversité observée au sein de ces collectifs. Qu’il s’agisse d’un lieu d’habitation collectivisé ou d’un groupe informel auquel l’individu participe, il n’y a pas d’homogénéité attendue. Au contraire, les collectifs revendiquent et valorisent la diversité des personnes qui les constituent. Pour Paul par exemple, qui est actif dans une initiative locale du mouvement Villes en Transition au sud de l’Angleterre, « *le point positif du groupe, c’est qu’il accueille tout le monde, quel que soit ce que la personne amène avec elle* ». La composition du groupe traduit d’ailleurs cette diversité assumée : une religieuse catholique, une femme convertie au bouddhisme, quelques non-croyants, etc. À l’écovillage, le constat est similaire. « *Ce qu’on découvre ici c’est qu’il y a une telle diversité de personnes, avec des besoins et des perspectives différentes, que c’est compliqué. Entre ceux qui vont mourir ici, ceux qui se sentent de passage, les familles jeunes, les familles moins jeunes, les retraités pas trop vieux, les retraités très vieux* » (Évelyne).

La diversité n’est toutefois pas seulement liée aux caractéristiques des individus qui participent aux collectifs. Elle s’observe également dans les pratiques et les actions mises en œuvre. L’exemple donné par Janine, une jeune étudiante suisse qui estime avoir complètement changé de vie le jour où elle est devenue végétalienne est ici éclairant. Si elle se reconnaît comme faisant partie d’une entité collective, « *nous, les végétaliens* », ce « nous » réunit sous une même bannière des pratiques hétérogènes. Elle participe à différents collectifs qui s’engagent pour la protection des animaux et est très active sur internet dans les groupes de végétaliens.

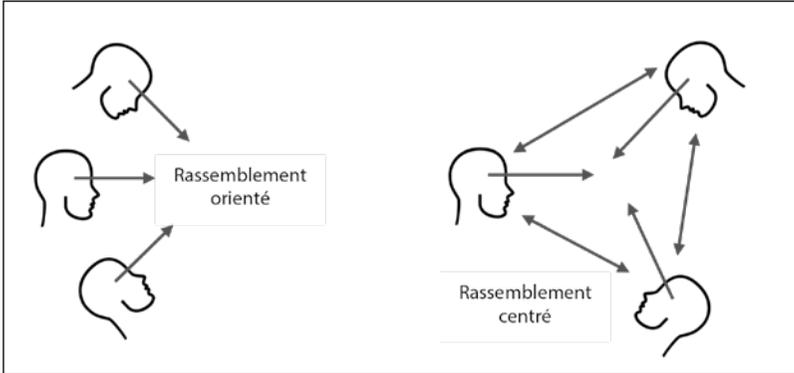
---

39. *Ibid.*, p. 67.

*A priori*, le végétalisme pourrait être considéré comme une communauté de pratiques basées sur un principe alimentaire simple : la non-consommation de produits d'origine animale. Pourtant, le végétalisme tel qu'il est décrit par Janine apparaît comme une sorte de pratique gigogne. Si le principe de base semble assez clair, la mise en œuvre est souvent plus complexe. Tout d'abord, il s'agit bien souvent d'un processus progressif. À partir d'une alimentation carnivore, l'individu passe généralement par une phase de végétarisme, puis va progressivement restreindre tous les aliments d'origine animale de sa consommation. En développant ce principe, il va exclure de son alimentation tous produits contenant des traces d'origine animale, même minimales, comme c'est le cas de certains additifs et arômes alimentaires. Dans les mises en œuvre de certains individus, le végétalisme s'étend aussi au-delà des questions alimentaires et ils tentent d'éviter de posséder tout produit (vêtements, décoration, ameublement, ...) impliquant un animal dans sa fabrication. Ainsi la laine, le cuir, la cire d'abeille et d'autres produits de ce type vont être proscrits. Janine donne ainsi l'exemple d'autres végétaliens qui s'en tiennent à la dimension alimentaire sans chercher à questionner leur consommation vestimentaire. Plus avant, il apparaît que beaucoup de végétaliens opèrent des arrangements entre leurs principes et leurs pratiques. Soumis à de nombreuses situations sociales problématiques de par son végétalisme, chacun va progressivement définir son degré de radicalité dans la mise en œuvre de ses principes. Si certains individus se revendiquent végétaliens en tous lieux et en tout temps, il semble que la plupart font régulièrement des compromis. Le degré de compromis est alors propre à chaque individu qui décide, en fonction de la situation et de l'implication relationnelle, ce qu'il va être prêt à consommer malgré une trace d'origine animale. « *Ma colocataire a des poules chez ses parents et elle ramène des œufs à l'appartement. Je vais pas manger une omelette, mais si elle fait exprès un gâteau sans lactose pour moi, en utilisant ses œufs à elle, alors je vais le manger; ça serait insultant pour elle si je ne le mangeais pas, même si la plupart des végétaliens refuseraient* ». Ainsi, malgré une apparente homogénéité des pratiques, la mise en œuvre du végétalisme dépend de chaque individu qui choisit le degré d'application des principes et les concessions envisageables.

Dans le cas du mouvement Villes en Transition, la diversité des pratiques est également flagrante. Certaines personnes se concentrent sur des actions visant à développer le tissu social local, tels les jardins communautaires, les fêtes de quartier ou la création de micro-brasseries. D'autres sont très actifs autour de la question de la sortie des énergies fossiles,

soutiennent l'installation de panneaux solaires ou d'éoliennes, se constituent en coopératives d'approvisionnement énergétique, *etc.* Les exemples d'actions sont très nombreux et très divers selon les contextes. Pourtant, tous se retrouvent sous la même bannière du mouvement Villes en Transition qui, aux yeux de son initiateur, «*essaie de s'appuyer sur ce qui réunit les gens, pas sur ce qui les sépare*» (Rob Hopkins).



**Figure 6. Rassemblement orienté et rassemblement centré**

Inspiré de: BERGER M., «*Micro-écologie de la résistance. Les appuis sensibles de la parole citoyenne dans une assemblée d'urbanisme participatif à Bruxelles*», in BERGER M., C. GAYET-VIAUD, et D. CÉFAÏ (dir.), *op. cit.*, p. 115.

Ces constats liés à la diversité des individus qui composent les collectifs et des pratiques qui s'y développent amènent à penser qu'il s'agit d'une forme de rassemblement qui se fonde non pas sur l'homogénéité, mais sur la volonté ou l'orientation des membres. Reprenant les idées d'Erving Goffman, Mathieu Berger propose les notions de «*rassemblement orienté*» et de «*rassemblement centré*<sup>40</sup>» pour saisir certaines organisations collectives. Le «*rassemblement orienté*» permet de décrire des situations dans lesquelles des personnes «*entretiennent une attention conjointe et focalisée*<sup>41</sup>». Le «*rassemblement centré*» impliquerait, en plus de l'attention conjointe et focalisée, une attention mutuelle. Les collectifs auxquels participent les personnes engagées dans un processus de distanciation normative correspondent ainsi à un rassemblement centré. Ils combinent

40. M. BERGER, «*Micro-écologie de la résistance. Les appuis sensibles de la parole citoyenne dans une assemblée d'urbanisme participatif à Bruxelles*», in M. BERGER, C. GAYET-VIAUD, et D. CÉFAÏ (dir.), *op. cit.*, p. 101-130.

41. *Ibid.*, p. 106.

une attention conjointe autour d'objectifs communs et une attention mutuelle visant à prendre en compte la diversité des individus et des pratiques qui s'y développent.

### Une singularité mutuelle

L'acceptation de la diversité au sein des collectifs n'est pas simplement le fruit de l'hétérogénéité des individus qui s'y engagent, mais une des caractéristiques centrales de ces collectifs. Loin des logiques communautaires et totalisantes, les collectifs qui s'organisent actuellement autour de la volonté d'explorer des modes de vie alternatifs accordent « une grande attention à la subjectivité et à la créativité de chacun<sup>42</sup> ». Cette configuration traduit une transformation plus globale de la société contemporaine. Comme Elisabeth Beck-Gernsheim et Ulrich Beck l'ont notamment mis en lumière, le fait de vivre des expériences singulières est en fait la base de l'expérience collective contemporaine<sup>43</sup>. Ces collectifs ne sont pas des lieux de mise en conformité, fût-elle alternative, mais des espaces d'expérimentation de la singularité de chacun. Fernand, le doyen de l'écovillage, dit régulièrement de ses corésidents, « *les gens qui viennent ici sont tous des cas* ». Ce constat pourrait simplement traduire la volonté de chacun de se distancier d'un mode de vie conventionnel, d'être « hors norme » dans un certain sens. Néanmoins, au-delà de leur trajectoire de distanciation normative, cette observation traduit également les modes d'interaction des individus au sein de ces collectifs.

Tous les groupes qui se constituent, qu'ils soient formels ou informels, mettent en œuvre des fonctionnements participatifs et horizontaux. Ils expérimentent et réinventent les processus décisionnels, s'inspirant notamment de la sociocratie<sup>44</sup> et des techniques d'intelligence collective<sup>45</sup>. Au moment des discussions, la parole est normalement donnée à chacun, à tour de rôle, afin qu'il ou elle puisse exprimer ses idées et ses ressentis. Cette attention portée à chaque participant est aussi revendiquée dans les

---

42. G. PLEYERS, « Engagement et relation à soi chez les jeunes alteractivistes », *Agora*, 2016, vol. 1, n° 72, p. 114.

43. U. BECK et E. BECK-GERNSHEIM, *op. cit.*, p. XXIII-XXIV.

44. G. CHAREST, *La Démocratie se meurt, Vive la Sociocratie !*, Regio Emilia, Edizioni Esserci, 2007.

45. P. SERVIGNE, « Outils de facilitation et techniques d'intelligence collective », *Barricade*, 2011, p. 1-11, <http://www.barricade.be/>, consulté le 25 septembre 2017.

espaces informels. Lors d'échanges en marge des rencontres collectives, l'expression des préférences ou émotions individuelles est encouragée. Ces collectifs s'attachent ainsi à créer des « espaces d'expérience [...] qui permettent aux acteurs [...] d'exprimer leur subjectivité [...], de se construire comme sujet, de devenir acteur de sa propre vie et de défendre son droit à la singularité<sup>46</sup> ».

Chacun dispose donc d'une très grande autonomie au sein de ces collectifs. On pourrait ainsi considérer, en suivant les analyses de Jacques Ion, qu'il s'agit d'une forme d'engagement « distancié », qui se traduit notamment par « l'affaiblissement du *nous*, la plus grande autonomie des personnes [...], une participation davantage à la carte<sup>47</sup> ». Si ces caractéristiques correspondent en partie aux formes d'engagement qui peuvent s'observer dans ces collectifs, elles ne sont définies qu'en comparaison à des formes de militantisme historique et ne se focalisent que sur ce qui s'amoindrit plutôt que ce qui leur est spécifique. L'individu qui explore un mode de vie alternatif s'engage en effet dans un ou des collectifs à partir d'une volonté de « se lier à d'autres sans perdre son autonomie d'action, de décision, de pensée<sup>48</sup> ». Cependant, l'affirmation de l'autonomie et de la singularité de chacun ne se fait pas aux dépens des dimensions collectives, mais elle en est l'origine. L'individu dépend du collectif pour se sentir singulier, ne peut exister en tant que tel sans relation au commun. « Dans le singularisme, l'idéal consiste à être quelqu'un, à se voir reconnaître comme quelqu'un, différent des autres, porteur d'une forme plurielle d'unicité et d'unité<sup>49</sup> ». Or, cet idéal ne peut être atteint que si l'individu dispose d'espace collectif pour expérimenter sa singularité. Le *nous* n'est pas affaibli, il est sans doute plus labile et réticulaire, mais n'en est pas moins fondamental pour la définition identitaire de chacun. Comme le constatait déjà Norbert Elias, l'individu ne peut dire « je » qu'à la condition de pouvoir aussi dire « nous<sup>50</sup> ». Ainsi, les collectifs auxquels participent les personnes qui mettent en œuvre un processus de distanciation sont en fait des espaces de constitution d'un « nous » qui est essentiel à l'étayage identitaire de chacun.

---

46. P. VENDRAMIN (dir.), *L'Engagement militant*, Louvain-la-Neuve, Presses universitaires de Louvain, 2013, p. 120.

47. J. ION, *La Fin des militants ?*, *op. cit.*, p. 79 (italiques de l'auteur).

48. A. BIDAR, *op. cit.*, p. 45.

49. D. MARTUCCELLI, *La Société singulariste*, *op. cit.*, p. 51.

50. N. ELLIAS, *La Société des individus*, *op. cit.*, p. 104-105.

## CHAPITRE 5

# Être acteur de sa trajectoire

**S**'il apparaît que le processus de distanciation normative se construit nécessairement dans une recherche d'équilibre identitaire entre le commun et le singulier, les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs se revendiquent avant tout comme des acteurs autonomes, qui interagissent avec ces collectifs. Au-delà de la modification progressive des pratiques quotidiennes et du réseau social de l'individu, une des caractéristiques majeures du processus vécu par ces personnes est donc le type d'actorialité qu'elles développent peu à peu. Il s'agit en effet de se positionner en tant qu'acteur à part entière de sa propre trajectoire. Quelles que soient les pratiques mises en œuvre, l'aboutissement du processus de transition ne dépend jamais d'un bilan carbone ou du nombre d'objets possédés. C'est l'intention de l'agir qui est centrale. La transformation majeure est à voir dans le sens que chacun donne à sa propre action. Il faut ici entendre le sens sous ses multiples acceptions sémantiques : la façon dont l'individu perçoit les différents éléments de son quotidien, la signification qu'il donne aux choses et enfin la finalité, la direction qu'il donne à ses actions.

Plus que dans le résultat de ses actes, c'est donc dans sa manière d'agir et sa propre perception de ses possibilités d'action que se dévoile l'essence du processus de distanciation normative de l'individu contemporain. Se réappropriant sa propre trajectoire de vie, il se considère comme responsable de ses choix et de ses capacités. Il entreprend donc une forme d'*empowerment* personnel qui se traduit par une recherche active et critique

de connaissances utiles et un travail sur soi permanent. L'objectif annoncé de cette capacitation est non seulement d'orienter son mode de vie adéquatement, mais aussi de développer sa résilience, individuellement et collectivement. Contrairement aux grands projets utopiques des siècles passés, l'objectif des personnes qui explorent des modes de vie alternatifs n'est pas défini en amont. Le chemin n'est pas tracé d'avance et les individus le constituent progressivement, à partir d'hypothèses et d'expériences. Ce travail permanent d'autocapacitation et de réorientation de ses propres visées engendre alors un type d'actorialité spécifique. L'engagement de l'individu devient en effet performatif, et se rejoue continuellement à travers chacune de ses actions. Il développe ainsi une forme d'agir que l'on peut qualifier de poïétique, car elle « a pour caractéristique première d'être créatrice des possibilités de l'action même, c'est-à-dire créatrice de sa finalisation et de sa légitimité<sup>1</sup> ». Ce positionnement actoriel qui s'inscrit dans un présent permanent tout en se définissant par le sens qui émerge progressivement fait de l'agir développé par l'individu une forme de « praxis instituante<sup>2</sup> », qui, dès lors qu'elle est partagée par un certain nombre d'individus, participe à faire émerger ce que l'on peut qualifier de paradigme de transition.

## 5.1. DEVENIR ENTREPRENEUR DE SOI

Même si, depuis les analyses d'Alain Ehrenberg, il est courant d'affirmer que tout un chacun est sommé de devenir « entrepreneur de soi<sup>3</sup> », il convient de constater que cette injonction se décline différemment selon les trajectoires de vie des individus. Dans le cas d'un processus de distanciation normative, il apparaît que cette transformation de l'individu en acteur et auteur de sa propre identité est une donnée centrale. On peut bien sûr supposer que ce rapport à soi est pour certains antérieur au processus. L'autonomisation des trajectoires de vie a rendu obligatoire la prise en charge par chacun de son propre développement. Depuis plusieurs décennies, en Occident, l'individu est tenu pour responsable de son

- 
1. M.-H. SOULET, « Le travail social, une activité d'auto-conception professionnelle en situation d'incertitude », *SociologieS [En ligne]*, 2016, <http://sociologies.revues.org/5553>, mis en ligne le 16 juin 2016, consulté le 12 septembre 2016.
  2. Nous reprenons ici la célèbre formule de Cornelius Castoriadis. Voir notamment : C. CASTORIADIS, *L'Institution imaginaire de la société*, op. cit.
  3. Voir notamment : A. EHRENBURG, *La Fatigue d'être soi : Dépression et société*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1998.

existence. « C'est lui qui est maintenant désigné comme le levier du changement de la vie, alors que les structures, les formes de l'organisation collective ont longtemps été chargées de ce rôle<sup>4</sup> ».

Toutefois, l'exploration de modes de vie alternatifs implique une actorialité exacerbée et rend l'autoconstruction identitaire permanente. Au cours de leur trajectoire, les individus concernés vont donc acquérir et mettre en œuvre des compétences pratiques et intellectuelles afin d'améliorer leur connaissance d'eux-mêmes et leur capacité d'action sur le monde qui les entoure. Pour reprendre la représentation de l'engagement dans un processus de distanciation comme une forme de « passage » semblable aux situations analysées par Barney Glaser et Anselm Strauss, l'individu qui explore des modes de vie alternatifs devient son propre passeur, même s'il a parfois recours à des passeurs subsidiaires pour certaines étapes. Chacun est porté par « *la découverte cruciale qu'il est en fait possible de guider sa propre transition, plutôt que de remettre cette gestion dans les mains d'un passeur*<sup>5</sup> ».

Dès lors, s'engager dans un processus de distanciation correspond pour beaucoup à acquérir ou à développer la « souveraineté sur sa propre vie<sup>6</sup> ». La mise en œuvre de cette posture d'entrepreneur de soi se traduit principalement par une forme d'*empowerment* personnel continu. Cette autocalapacitation implique premièrement un rapport au savoir ambivalent. Si toutes les personnes rencontrées semblent très informées et avides de connaissances, elles n'en demeurent pas moins critiques face à ces savoirs et se les réapproprient constamment. Deuxièmement, cette réappropriation engendre une forte réflexivité et un travail sur soi permanent. Bien que le recours à des techniques de travail sur soi puisse être vu comme l'adhésion à une injonction contemporaine consensuelle<sup>7</sup>, il apparaît que cette autoconstruction identitaire continue est une nécessité pour les individus qui s'engagent dans un processus de distanciation. Ils maintiennent ainsi une forme de mouvement identitaire permanent qui leur permet de s'adapter à des objectifs qui se constituent chemin faisant.

---

4. A. PESSIN, *op. cit.*, p. 193.

5. B.G. GLASER et A.L. STRAUSS, *Transitions statutaires : une théorie formelle, op. cit.*, p. 172-173 (italiques des auteurs).

6. Expression de Pierre Rabhi cité par É. DUPIN, *op. cit.*, p. 229.

7. D. VRANCKEN, « La société du travail sur soi », *La revue nouvelle*, 2007, vol. 10, p. 40-45.

Enfin, malgré une visée mouvante, il s'agit pour chacun avant tout de développer ses propres capacités pour faire face aux changements occasionnés. Pour beaucoup, cette capacitation correspond ainsi au développement d'une forme de résilience individuelle et collective nécessaire pour adhérer au paradigme de transition.

### Un droit d'inventaire des connaissances

Le processus de distanciation normative touche des personnes qui ont globalement un capital scolaire et cognitif relativement important. Néanmoins, il apparaît que le niveau de connaissances n'est pas seulement une donnée initiale, mais aussi un travail permanent au cours du processus lui-même. Une fois engagées dans ce processus, la majorité des personnes accumulent des connaissances à travers des lectures, des formations, des rencontres, *etc.* L'acquisition d'un certain savoir ne vise pas seulement l'adhésion aux collectifs, mais aussi et surtout le développement de connaissances à même de guider l'action de chacun. Contrairement à un processus d'apprentissage classique, les individus rencontrés témoignent d'un rapport dynamique et critique avec les savoirs qu'ils engrangent. Cette conception de la connaissance correspond à ce que Danilo Martuccelli nomme «le droit d'inventaire». L'individu contemporain ne croit plus dans le progrès comme une évidence, il lui demande de faire ses preuves. Dès lors, il ne peut se fonder sur des savoirs immuables pour donner une direction unique aux perspectives futures et les laisse ouvertes le plus longtemps possible<sup>8</sup>.

L'individu qui explore un mode de vie alternatif se confronte à une nécessaire modification de ses référents théoriques. S'il décide de remettre en question les injonctions contemporaines de réussite et de consommation, il questionne inévitablement les représentations du progrès et de l'évolution de la société. Ainsi, Alan, comme beaucoup d'autres, passe énormément de temps à se renseigner. *« Je suis beaucoup les médias et j'essaie d'être le plus exhaustif possible sur les sujets qui m'intéressent. J'aime bien aussi aller voir ce que les négationnistes ont à dire, comment ils argumentent le fait d'être contre la théorie du réchauffement climatique, je lis aussi les commentaires des gens sur la toile après un article qui touche à ces questions. J'essaie de comprendre comment les gens arrivent à des raisonnements du type "le bio*

---

8. D. MARTUCELLI, *La Condition sociale moderne. L'avenir d'une inquiétude*, op. cit., p. 611.

*c'est que de l'arnaque», de voir ce qu'ils entendent et ce qu'ils n'entendent pas des débats». Comme la Petite Poucette de Michel Serres<sup>9</sup>, chacun a conscience que la société actuelle lui donne accès à une multitude d'informations qui lui permettent d'en savoir autant que certains experts<sup>10</sup>. Toutefois il ne s'agit pas de devenir expert de l'un ou l'autre sujet, mais de questionner l'expertise elle-même. Alan par exemple ne se contente pas d'accumuler les savoirs. « Je reste très critique face à toutes les informations que je lis ou j'entends, je vais souvent voir sur internet pour creuser un peu dès que ça m'interpelle, je vérifie les sources, je vais voir ce qu'il y a derrière et qui il y a derrière ».*

Les individus concernés remettent ainsi régulièrement en question les apports de la science, de la technologie et des industries qui participent pour eux à la création d'un monde fondé sur le « toujours plus », friand en énergies non renouvelables et dommageable pour l'écosystème. Ils dénoncent l'évolution scientifique qui prône un usage généralisé de produits chimiques dans l'agriculture, participe au développement de l'industrie alimentaire, contribue à la médicalisation de la société, etc. La science en tant qu'entité substantialisée est considérée avec méfiance. Ils estiment qu'elle « pactise » trop souvent avec les industries et qu'elle véhicule des vérités partielles ou orientées par les tenants du marché capitaliste, qu'elle aurait vendu son âme en quelque sorte, trop attirée par le profit pour conserver son éthique. Ce positionnement critique envers la science et la technologie n'a rien de spécifique. Il peut être compris comme une manifestation de plus de la fin de la croyance dans le progrès scientifique, déjà identifiée par de nombreux auteurs. « On assiste à l'émergence, qui dépasse de loin le seul cercle restreint de la poignée d'intellectuels d'antan, d'une société avertie, informée, curieuse, en proie aux incertitudes quant à son avenir et à la justice<sup>11</sup> ».

---

9. M. SERRES, *Petite Poucette*, Paris, Éditions Le Pommier, 2013.

10. « Si elle a consulté au préalable un bon site, Petite Poucette, nom de code pour l'étudiante, le patient, l'ouvrier, l'employée, l'administré, le voyageur, l'électrice, le senior ou l'ado, que dis-je, l'enfant, le consommateur, bref, l'anonyme de la place publique, celui qu'on nommait citoyenne ou citoyen, peut en savoir autant ou plus, sur le sujet traité, la décision à prendre, l'information annoncée, le soin de soi... qu'un maître, un directeur, un journaliste, un responsable, un élu, un président même », cité par A. BIDAR, *op. cit.*, p. 142.

11. V. LE HÉNO, *La Désobéissance : un moteur d'évolution*, Paris, Éditions l'Harmattan, 2011, p. 8.

Reprenant les théories d'Ivan Illich sur la convivialité, il s'agirait alors de ne plus se faire utiliser par la science, mais de l'utiliser selon des orientations définies en amont<sup>12</sup>. La réappropriation de la science comme outil permettrait de poursuivre un objectif qui serait déterminé par des considérations éthiques et philosophiques, plutôt qu'économiques. Comme le constate également Abdennour Bidar, les individus engagés dans l'exploration de modes de vie alternatifs «prennent ce dont ils ont besoin, et ils s'en servent librement. Ils font un autre usage des savoirs et des pouvoirs<sup>13</sup>». Ainsi, le processus de distanciation implique l'acquisition permanente de connaissances dans une perspective dynamique et critique. Les savoirs accumulés sont à considérer comme des ressources pour les individus. Celles-ci «sont appropriées, mises en regard d'expériences pratiques, et permettent la conduite d'opérations d'auto-définition, d'identification et de positionnement<sup>14</sup>». Ces ressources sont toutefois perpétuellement réalimentées et révisées afin de s'adapter à des objectifs qui se construisent chemin faisant.

### Une réflexivité transformatrice

L'appropriation de connaissances dans le processus de distanciation normative va de pair avec une forme de réflexivité permanente. Là encore, les capacités réflexives des individus sont sans doute à mettre en lien avec certaines de leurs caractéristiques socio-économiques. Toutefois, le processus en tant que tel exacerbe et convoque une forte réflexivité pour ceux qui s'y engagent. «La dimension réflexive permet à la fois de questionner son environnement et de se questionner à titre personnel<sup>15</sup>». Il s'agit pour chacun de remettre en cause ses propres pratiques et ses idées et surtout de trouver ou retrouver un sens à son vécu. Le processus ne se définit pas par ses mises en œuvre concrètes, par le lieu d'habitation ou le budget mensuel, mais davantage par le sens donné par l'individu à sa démarche. Ainsi, quelle que soit la réalité des personnes au quotidien, la

---

12. I. ILLICH, *La Convivialité*, Paris, Éditions du Seuil, 1973.

13. A. BIDAR, *op. cit.*, p. 143.

14. F. GRANJON et A. LE FOULGOC, «Penser les usages sociaux de l'actualité», *Réseaux*, 2011, vol. 6, n° 170, p. 21.

15. E. RAUSCHMAYER, «Motivations altruistes, comportements et modes de vie durables», in D. BOURG, C. DARTIGUEPEYROU, C. GERVAIS, et O. PERRIN (dir.), *Les Nouveaux modes de vie durables. S'engager autrement*, Lormont, Éditions Le Bord de l'eau, 2016., p. 63-64.

distançiation est avant tout une démarche introspective qui vise à élaborer du sens. Il s'agit donc pour l'individu de s'approprier ou de se réapproprier les rênes de son existence. Cette volonté décisionnelle se traduit dans deux directions distinctes.

D'un côté, il lui faut relire son propre parcours de manière à justifier le positionnement actuel et le processus de distanciation. Dans ce sens, avoir les rênes en main signifie comprendre pourquoi les événements l'ont mené là où il se trouve à présent. Annie, qui a quitté sa famille et son emploi d'institutrice pour se consacrer à la médiumnité et à la géobiologie, constate « *qu'avec le recul les rencontres que j'ai faites ces dernières années prennent du sens. Sur le moment j'étais perdue, mais quand je regarde mon parcours a posteriori, je trouve que tout est très logique* ». Dans les récits recueillis, les différents éléments du parcours sont ainsi présentés comme logiques les uns par rapport aux autres, ils font sens par rapport aux événements ultérieurs, ils sont agencés de manière cohérente les uns avec les autres. Cela ne veut pas dire que sur le moment, l'individu a pris une décision éclairée, en connaissant la destination et les conséquences de ses actes. Il s'agit davantage d'une interprétation téléologique de la part de l'individu. C'est *a posteriori*, grâce à un travail réflexif, que les différents éléments de son parcours viennent justifier son processus de distanciation.

D'un autre côté, il s'agit d'orienter le processus pour que les actions présentes puissent prendre du sens *a priori*. Se soumettant à une sorte de discipline de l'esprit, chacun tente de demeurer l'auteur de sa trajectoire en permanence, même si celle-ci n'est pas définie à l'avance. Selon l'expression d'Annie, il s'agit de « *de chercher par soi-même, d'être son propre maître. Quand je dis maîtrise c'est une maîtrise de soi, l'enjeu c'est que chacun puisse devenir son propre gourou* ». La réflexivité développée par chacun a donc une visée « émancipatrice et conscientisante<sup>16</sup> ». Il s'agit de s'émanciper en permanence d'influences hétéronomes et d'agir en conscience, en développant un regard critique constant sur soi-même. Cette réflexivité est une forme de travail sur soi continu, « une élaboration transformatrice, réalisée par un individu sur ses espaces personnels (subjectivité,

---

16. A. CHANEZ et F. LEBRUN-PARÉ, « Villeray en transition : initiatives citoyennes d'appropriation de l'espace habité ? », *Cahiers de recherche sociologique*, 2015, n° 58, p. 161.

comportement, “compétences relationnelles” ...), travail produit par un recours à des ressources internes et externes<sup>17</sup>».

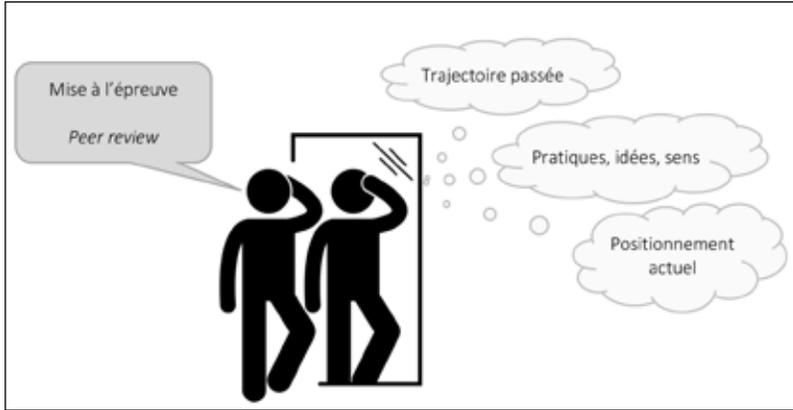


Figure 7. Les différents usages de la réflexivité dans le processus de distanciation

La réflexivité est donc une composante clé du processus de distanciation. Elle permet non seulement la création d’une cohérence de la trajectoire *a posteriori*, mais aussi la constitution progressive d’une capacité actorielle critique afin d’alimenter le processus de distanciation. Les individus entretiennent une sorte de discussion intérieure permanente visant à relire leur parcours de vie et à clarifier leur positionnement actuel. Cependant cette réflexivité n’est pas seulement intérieure. Comme le constate François Thoreau et Vinciane Despret, «la réflexivité, dans nos conceptions habituelles, doit être explicite, porter la signature d’une sorte de retour sur soi de la réflexivité elle-même – je ne suis réflexif que si je m’énonce comme tel. La réflexivité doit être l’objet d’un effort et d’un effort d’explicitation<sup>18</sup>». Dans le cas des personnes qui explorent des modes de vie alternatifs, cet effort d’explicitation semble permanent. «*Je remets tout en question et on n’arrête pas d’en discuter avec ma femme et aussi avec les autres: quel mode de vie, quelle alimentation, comment on communique, qu’est-ce qui est vraiment écologique au niveau de l’habitat, etc.*» (Ivan).

17. B. de BACKER, N. MARQUIS, et T. MOULAERT, «Le travail sur soi», *La revue nouvelle*, 2007, vol. 10, p. 25.

18. F. THOREAU et V. DESPRET, «La réflexivité. De la vertu épistémologique aux versions mises en rapports, en passant par les incidents diplomatiques», *Revue d’anthropologie des connaissances*, 2014, vol. 8, n° 2, p. 401.

L'individu confronte et expose sa réflexivité à d'autres individus qui s'inscrivent ou non dans un processus similaire. Il va notamment la mettre à l'épreuve auprès de personnes qui ne partagent pas sa quête de distanciation. Si cela a parfois pour but de les convertir ou de les convaincre, cet exercice, souvent purement discursif, semble avoir comme objectif premier de confronter ses idées ou ses pratiques au jugement d'autrui. Il s'agit ainsi d'une sorte d'épreuve de cohérence par le biais d'une discussion à partir de positions supposément antagonistes. Au-delà des individus auxquels il ne s'identifie pas, il va également partager sa réflexivité avec des personnes dont il se sent proche. Il permet alors une sorte de *peer review* de son processus de distanciation, de la cohérence de sa trajectoire *a posteriori* et de la pertinence de son positionnement actuel. Cette « réflexivité distribuée<sup>19</sup> » permet de mettre à l'épreuve les pratiques et les idées de l'individu et de l'amener à en développer de nouvelles.

### Une capacitation qui vise la résilience

L'appropriation critique de savoirs et la réflexivité permanente qui caractérisent le processus de distanciation normative ont pour objectif central de développer la capacité individuelle à agir, dans un contexte ouvert. Il s'agit en effet pour l'individu de développer son actorialité de façon directionnelle, mais non finalisée. Il tient à orienter sa trajectoire dans une direction qu'il définit par lui-même tout en conservant la finalité ultime révisable. Pour ce faire, il entre dans une logique de capitalisation des expériences. Il va planifier son vécu non pas en fonction d'un objectif, mais selon une logique de thésaurisation individuelle. Il s'agit ainsi d'augmenter ses ressources personnelles non marchandes, de développer sa propre capacité d'action. L'individu va donc s'inscrire dans une sorte de processus d'*empowerment* de soi, dans le but de poursuivre le processus de distanciation.

Ainsi, la plupart des individus en quête d'un mode de vie alternatif multiplient les formations, s'intéressent à toutes sortes de théories, essaient de fabriquer eux-mêmes de nombreux produits de la vie courante, *etc.* Il ne s'agit donc pas de ressources financières, mais de ressources techniques, interprétatives ou autonomistes. Comme le constate Pierre Thiesset, « [d] ésobéir aux sommations à la consommation, c'est s'offrir un temps

---

19. *Ibid.*, p. 413.

autonome, hors marché. Un temps pour créer, cultiver, autoproduire, marcher, récupérer, rencontrer, lire, discuter, contempler, philosopher, militer, être avec ses proches... bref, pour développer sa puissance d'agir<sup>20</sup>». Gilles par exemple, semble avoir mis en place une forme de projet de soi, dirigé vers plus de cohérence et de simplicité. Loin d'appliquer un modèle conventionnel de gestion de projet, en se fixant des objectifs à atteindre, à évaluer et des moyens pour y parvenir, il s'inscrit plutôt dans une démarche d'*empowerment* de soi continue et exponentielle. Ainsi, chaque nouvelle compétence acquise l'amène à en développer d'autres et à prendre du temps pour cela. Il a décidé de faire son déodorant lui-même et cultive pour cela des aloé vera. Il fait son marché chaque semaine et a créé avec des amis un groupement d'achat pour acheter des produits en gros qu'il ne peut sinon trouver qu'en supermarché. *Etc.* « *C'est quelque chose qui prend beaucoup, qui se fait en continu, le but c'est d'être constructif pour moi et pour la planète* ». Le développement de capacités diverses et l'accumulation d'expériences, individuelles et collectives, correspondent à « une forme d'*empowerment*, capacitation faite d'apprentissage de l'autonomie, d'accès à la dignité et à la responsabilité, et de reprise du contrôle sur sa propre vie<sup>21</sup> ».

L'objectif de cet *empowerment* est non seulement le développement heuristique de sa propre trajectoire, mais aussi la constitution d'une capacité de résilience, individuelle et collective. Bien que le concept soit à la mode et utilisé de façons diverses selon les contextes, la résilience doit ici être comprise comme une « attitude face à la contingence<sup>22</sup> », qui « définit une façon, désirable, d'être affecté par les événements et d'y réagir<sup>23</sup> ». Les compétences développées visent ainsi l'acquisition d'une certaine confiance en ses propres capacités et de ressources concrètes permettant de faire face aux défis qui pourraient se présenter sur la trajectoire de l'individu. Il s'agit donc, en visant une plus grande résilience, de remettre au centre « les

---

20. P. THIESSET, « Éloge de la simplicité », in BIAGINI C. et P. THIESSET (dir.), *La Décroissance. Vivre la simplicité volontaire. Histoire et témoignages*, Vierzon/Montreuil, Le Pas de Côté/L'Échappée, 2014, p. 263.

21. D. CEFĂI, « Comment se mobilise-t-on ? », *loc. cit.*, p. 250.

22. N. MARQUIS, « La résilience comme attitude face au malheur : succès et usages des ouvrages de Boris Cyrulnik », *SociologieS [En ligne]*, 2018, p. 3, <http://journals.openedition.org/sociologies/6633>, mis en ligne le 13 mars 2018, consulté le 12 avril 2018.

23. *Ibid.*, p. 4.

schèmes du choix et de la volonté<sup>24</sup> » chers aux personnes qui s'engagent dans l'exploration de modes de vie alternatifs.

Dans le processus de distanciation normative, devenir entrepreneur de soi ne correspond pas à une forme de projet de vie défini pour lequel l'individu va développer des compétences spécifiques. Il s'agit au contraire de transformer la façon dont il envisage son rôle en tant qu'acteur de sa propre vie, pour en devenir le maître, tout en étant capable de s'adapter à une contingence permanente. L'adhésion à un paradigme de transition implique en effet le développement de capacités diverses, d'une conscience discursive et d'une réflexivité continue « à l'égard de l'interdépendance et l'imbrication dans des contextes systémiques, [...] [afin de] faciliter l'adaptation mutuelle au sein de processus continus de développement sociétal<sup>25</sup> ». Devenir entrepreneur de soi n'est donc pas une focalisation égocentrique de l'individu, mais une transformation de sa propre actorialité pour interagir au mieux dans une société qu'il souhaite participer à transformer.

## 5.2. CHOISIR LE NOMADISME

Si l'individu entend avant tout développer une certaine résilience face aux événements, c'est qu'il avance dans le processus de distanciation sans certitudes sur ce qui l'attend. Cette attitude est en partie le fruit de quantité d'inconnues quant à l'avenir de l'humanité. Quand et comment vont se développer les conséquences écologiques des modes de vie contemporains ? Comment les sociétés vont-elles y faire face ? *Etc.* Néanmoins, l'acceptation de la contingence des événements à venir n'est pas synonyme de fatalisme. Il s'agit au contraire de transcender ces inconnues pour se positionner en tant qu'acteur, prêt à faire face à toute éventualité. L'acquisition de cette posture découle notamment du détachement identitaire et matériel produit par l'engagement dans un processus de distanciation. Libéré d'une partie des contraintes sociales auxquelles il se soumettait auparavant, l'individu ne tend pas à se reconstruire une situation stable, ce qui reviendrait à une simple bifurcation dans la trajectoire de vie. Au contraire, quels que soient les événements qui les mènent à explorer des modes de vie alternatifs et leur trajectoire dans le processus de distanciation, les personnes ne

---

24. *Ibid.*, p. 14.

25. R. AUDET, « Le champ des *sustainability transitions* : origines, analyses et pratiques de recherche », *loc. cit.*, p. 79.

considèrent jamais que leur but est atteint. Elles s'inscrivent dans une forme de nomadisme perpétuel. Ainsi, même si le processus est rendu irréversible, il n'est pas finalisé. Afin de s'adapter à des objectifs qui se reconstruisent en permanence, l'individu adopte donc une posture qui lui permet de s'engager tout en demeurant mobile en fonction du déroulement des événements et de ses interactions. Il s'agit alors de se mettre en mouvement et d'avancer en acceptant la contingence dans laquelle s'inscrit sa propre trajectoire. Pour cela, la plupart se laissent guider par des hypothèses et des expériences qui leur donnent la possibilité de se diriger sans définir de finalité ultime.

### Se laisser porter par le vent

Les personnes qui s'engagent dans l'exploration de modes de vie alternatifs connaissent des trajectoires diverses. Leur parcours ne peut être comparé à une forme de bifurcation qu'avec réserve, car il est rare qu'elles se considèrent dans une situation stable et définitive une fois le processus entamé. Au contraire, ce qui semble caractériser le vécu des individus rencontrés, c'est une affirmation du mouvement, une volonté de demeurer dans une dynamique d'évolution permanente, une forme de nomadisme en somme. « *C'est un peu paradoxal, mais c'est aller dans des directions et en même temps se laisser porter par le vivant* » (Gilles). Il ne s'agit pas d'une errance infinie, mais de l'acceptation de la contingence des événements. Chacun redéfinit en permanence la direction de sa propre trajectoire, tout en affirmant une volonté de s'adapter à ce qui adviendra. Ainsi, la grande majorité des personnes interrogées ont à cœur de laisser les perspectives ouvertes et déclarent ne pas savoir où elles seront, au sens propre comme au figuré, dans quelques mois.

Les trajectoires témoignent souvent d'une mobilité géographique, professionnelle et relationnelle importante. Le parcours de Fiona par exemple, se caractérise par un nomadisme continu. Malgré l'achat d'une maison au Tessin<sup>26</sup>, elle décide de quitter son emploi et sa région. Elle se sépare de la plupart de ses affaires, sans que cela ne lui semble difficile, empaquette les quelques objets auxquels elle tient vraiment, revend sa maison puis part à l'étranger sans trop savoir ce qu'elle va y faire. Elle semble n'avoir prévu de manière arrêtée ni le contenu, ni la durée de son

---

26. Le Tessin est la partie italophone de la Suisse, située au sud-est du pays.

séjour, et encore moins ce qui l'attend à son retour. Elle prend la route comme d'autres et finit par rester plusieurs mois sur place, réalisant peu ou prou ses envies initiales et revenant par nécessité administrative et économique. Cependant, son parcours ne s'arrête pas là, comme on pourrait l'imaginer chez une personne qui prend une année sabbatique ou réalise un long voyage. Revenue à son point de départ, elle poursuit cette logique de voyage, dans laquelle elle va d'un lieu à l'autre, d'une situation à l'autre, sans se charger de considérations matérielles ni prévoir réellement ce qu'elle va y faire. Elle se transforme progressivement en une sorte de tortue, qui porte sa maison sur le dos, déménage sans cesse, allant parfois jusqu'à ne plus avoir de lieu propre, en fréquentant les chambres d'hôtes et en vivant dans sa voiture. Elle devient une sorte de sans domicile fixe par choix. Elle s'installe ainsi dans une logique de mouvement permanent où rien ne se fige, car tout est pensé comme étant une étape vers autre chose, sans trop savoir vers quoi. L'expérience d'Ernest et Évelyne qui ont vécu plusieurs années sur un catamaran et se sont récemment installés dans un écovillage est similaire. « *Pour nous, un des défis actuels, c'est qu'une maison c'est un bateau qui est mal dessiné. Et tu peux pas lever l'ancre pour aller plus loin. C'est positif, ça nous oblige à expérimenter d'autres choses, notamment au niveau du collectif. Mais c'est assez clair que c'est juste une nouvelle escale pour nous, on a le nomadisme inscrit dans les gènes* ». Bien que certaines trajectoires s'avèrent plus statiques géographiquement, ces exemples sont significatifs du positionnement adopté par les personnes qui s'engagent dans un processus de distanciation.

Que les individus changent ou non leur lieu d'habitation, il apparaît qu'ils adoptent une forme de nomadisme perpétuel. Comme les prestations des musiciens de jazz étudiés par Howard Becker ou les actions des libertaires lyonnais auxquels s'est intéressé Alain Pessin, leurs trajectoires correspondent à une « véritable construction improvisée<sup>27</sup> ». Il s'agit en effet d'évoluer dans un système ouvert. « *On ne planifie pas vraiment avec ma femme, on agit aussi en fonction des opportunités qui se présentent. C'est définir une direction, mais rester ouvert à toutes les solutions, toutes les possibilités* » (Daniel). L'intentionnalité de l'agir apparaît donc comme non

---

27. H.S. BECKER, « Quatre choses que j'ai apprises d'Alain Pessin », communication au colloque organisé par le GDR OPuS, sur « L'art, le politique et la Création » à l'Université Pierre Mendès-France, Grenoble, France, 19 novembre 2009, p. 2, disponible sur le site d'Howard Becker : <http://www.howardsbecker.com/articles.html>, consulté le 26 octobre 2017.

téléologique, si l'on reprend les idées de Hans Joas. Pour le sociologue allemand, l'agir humain ne répond pas au schéma de la fin et des moyens, mais consiste dans de nombreuses situations « à assimiler de manière active, créative, des événements extérieurs et des mouvements étrangers au moi<sup>28</sup> ». Ce type d'actorialité correspond donc à un engagement proactif de l'individu dans une direction définie, mais sujette à révision constante en fonction des éléments qui surviennent. Il s'agit paradoxalement d'accepter la contingence des événements et sa propre responsabilité dans leur déroulement. L'individu admet que « l'histoire ne peut pas être pensée selon le schéma déterministe (ni d'ailleurs selon un schéma "dialectique" simple), parce qu'elle est le domaine de la *création* »<sup>29</sup>. L'agir ainsi mis en œuvre se veut donc non seulement réactif, mais aussi créatif.

### Rester mobile pour jouer le jeu

L'affirmation d'un agir non téléologique et d'une sorte de nomadisme continu apparaît ainsi comme une composante centrale de l'engagement de l'individu dans un processus de distanciation. Cette mobilité permanente n'est pas seulement mise à jour dans les trajectoires des individus, mais aussi dans leurs interactions quotidiennes. L'exemple du fonctionnement de la plupart des rencontres collectives est ici explicite. Il est en effet courant de voir des personnes aller et venir, participer un moment puis se retirer ou s'en aller. Lors de rencontres d'une certaine envergure, la méthode du Forum Ouvert ou des adaptations de cette méthode sont des outils privilégiés pour faire converger les échanges. Visant à stimuler la créativité, ces méthodes partent des envies et préoccupations présentes des participants et proposent des discussions libres en sous-groupes, qui sont ensuite reprises en collectif pour faire émerger de nouvelles idées. Une des règles de base est celle « des deux pieds : si l'on n'est ni en train d'apprendre ni de participer à un atelier, on "prend ses deux pieds" et on change librement d'atelier<sup>30</sup> ». Cette règle de mobilité fait écho à un positionnement global de l'individu, comme l'exprime Vincent lors d'une rencontre du mouvement Villes en Transition. « *Quand je vois "si vous n'êtes*

28. H. JOAS, « La créativité de l'agir », in BAUDOIN J.-M. et J. FRIEDRICH (dir.), *Théories de l'action et éducation*, Louvain-la-Neuve, Éditions De Boeck Supérieur, 2001, p. 42.

29. C. CASTORIADIS, *L'Institution imaginaire de la société*, op. cit., p. 65 (italiques de l'auteur).

30. P. SERVIGNE, loc. cit., p. 7.

*pas en train d'apprendre ou de contribuer, passez à autre chose", moi ça fait tilt. Je ne sais pas comment le relier exactement à ce que je vis, mais pour moi c'est vraiment ce qu'on a à apprendre. Si les gens dans leur vie, dès qu'ils n'étaient pas en train d'apprendre ou de contribuer, ils passaient à autre chose, en fait... ça ça s'appelle la reprise de responsabilité sur sa vie et je crois que le changement de société, il viendra, il est en train de venir, mais vraiment de là».*

Cette liberté de mouvement et d'interactions n'est pas seulement posée comme une possibilité lors des échanges collectifs, mais bien comme une loi, un principe de base pour le fonctionnement des échanges. Le fondement de cette loi ne correspond pas simplement à une volonté de libérer l'individu de toute contrainte, mais davantage de l'inviter à jouer un rôle dans les interactions. Il ne s'agit pas d'aller et venir à sa guise, au gré du vent, mais de demeurer attentif à la nécessité d'interagir en donnant ou en recevant dans l'échange avec les autres. Le fait de structurer les interactions autour de l'échange qui s'y fait pourrait *a priori* être vu comme quelque chose de très mercantile : il s'agit de donner ou de prendre, sinon les interactions n'ont pas de valeur. Toute interaction se doit d'être « fructueuse », certes, mais le sens donné à la valeur de l'échange diffère d'une conception mercantile. L'individu se doit de donner ou d'être prêt à intégrer et à recevoir des idées des autres. Contrairement à la théorie de Marcel Mauss<sup>31</sup>, il semble qu'il ne s'agisse pas là d'un échange qui suivrait une logique de don-contre-don. Une personne peut donner ou recevoir, sans réciprocité. La non-réciprocité est même au cœur de l'interaction puisque celle-ci est par définition impermanente. La redevabilité implique en effet une temporalité plus ou moins longue. Au contraire, dans ce type de fonctionnement, l'individu peut rompre l'interaction au moment où il le souhaite. Il s'agit donc d'une centration sur le présent, dans laquelle le passé, même proche, n'implique aucune redevabilité, et le futur est toujours sans dette. Cela instaure un mode de fonctionnement dans lequel les individus remplissent une fonction qui n'a pas été prédéfinie et qui se transforme jusqu'à parfois s'obsolétiser. Comme la finalité de l'échange n'est pas prédéfinie, le mode d'interaction n'est pas orienté par un résultat, mais par l'apport de chacun. Si chacun semble libre d'y apporter ce qu'il souhaite, les interactions sont néanmoins dépendantes les unes des autres.

---

31. M. MAUSS, *Essai sur le don*, Paris, Presses universitaires de France, 1968 (1<sup>ère</sup> édition 1923-1924).

Ainsi l'individu demeure constamment dans un rapport social, lors duquel ses comportements sont aussi façonnés par ceux d'autrui.

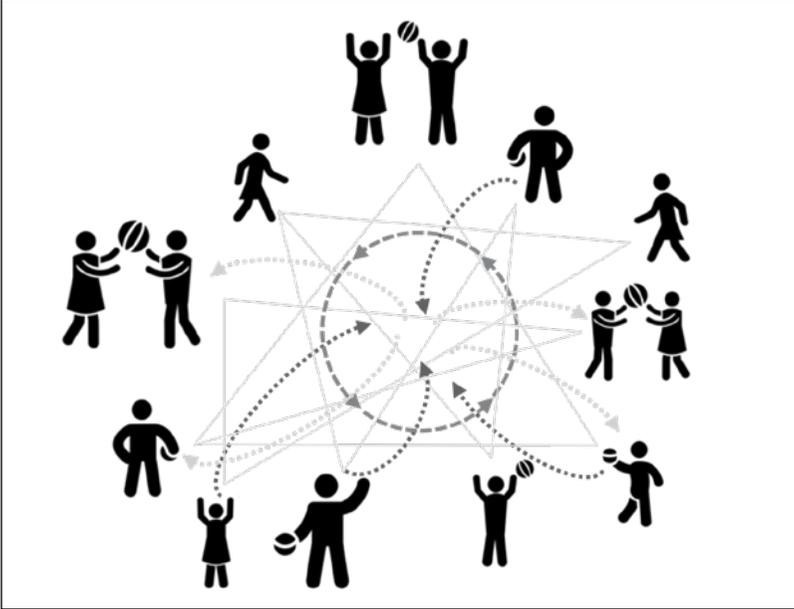


Figure 8. Le jeu réactif

Ce type d'interactions qui s'inscrit dans le présent avant tout rappelle le concept de jeu chez Norbert Elias. Pour lui, les individus interagissent toujours en interdépendance et ce qui se crée à travers leurs échanges peut être comparé à un jeu qui « devient incontrôlable et génère ses propres contraintes, car son cours oriente à tout moment la tactique des joueurs. Tout en étant déclenché et perpétué par les actes de chacun, il crée donc des effets non prévus tant sur les joueurs (leurs attitudes) que sur la partie (son cours). Le processus est certes "relativement autonome", mais il repose sur l'énergie de chacun<sup>32</sup> ». Dès lors, la mobilité et la réactivité des individus dans leur choix de vie comme dans les interactions sont une forme d'adaptation à la nature du processus dans lequel ils se sont engagés. Il s'agit en effet de s'investir concrètement pour peser sur un changement de société

32. Repris par J.-L. DECHAUX, « Sur le concept de configuration : quelques failles dans la sociologie de Norbert Elias », *Cahiers internationaux de sociologie*, 1995, vol. 99, p. 307.

souhaité, tout en acceptant que l'objectif et le chemin pour y parvenir demeurent flous et contingents.

### Avancer à partir d'hypothèses

Le constat d'un cheminement non téléologique et réactif ne signifie pas que l'individu avance au hasard ou sans réflexion. Au contraire, il s'oriente et se réoriente constamment en fonction de ses expériences et apprentissages, met à jour ses connaissances sur les sujets qui lui tiennent à cœur et cherche à valider la cohérence de ses pratiques auprès de ceux qu'il estime être sur un chemin similaire. Cette réorientation permanente n'est pas dénuée de projections, elle s'appuie en permanence sur des hypothèses, comme en témoigne Ivan. « *Tout ça c'est que des hypothèses, on voit bien qu'il y a des catastrophes écologiques et des crises financières, mais tant qu'on n'est pas les pieds dans la merde... c'est difficile de réagir. Ça me questionne, surtout quand je parle avec certains qui sont dans ces milieux-là, très catastrophistes, ça plombe quand même... et en même temps nous on est là dans un confort absolu et le contraste il est fort. Qu'est-ce que je dois faire? Est-ce que je dois déjà faire tout pour apprendre à survivre? Faire des réserves, apprendre à être autonome... Ou est-ce que je me dis, j'en fais déjà beaucoup, le jour où ça arrive, on verra... et personne ne sait si c'est dans 2 ans, dans 20 ans...* ».

Ainsi, même si les théoriciens du pic pétrolier entendent démontrer qu'il ne s'agit pas de conjectures, mais de faits démontrables, l'épuisement des ressources pétrolières et les conséquences qu'il aurait sur le fonctionnement de la société sont régulièrement contestés par toutes sortes de théories ou d'innovations technologiques. Malgré un nombre important d'études qui tentent de prouver les différents scénarios possibles ou probables au niveau climatique et économique, aucune ne peut prétendre prévoir le futur de manière infaillible<sup>33</sup>. Ainsi, le fait de transformer son mode de vie, en s'appuyant sur le fait que les modes de vie conventionnels ne sont pas durables et participent à détruire l'écosystème, n'est pas une

---

33. Le cinquième rapport du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), publié en 2014, indique ainsi que « [l]es projections relatives aux émissions de gaz à effet de serre varient sur une large fourchette en fonction du développement socio-économique et de la politique climatique ». R.K. PACHAURI et L. MEYER (dir.), *Changements climatiques 2014 : Rapport de synthèse*, Genève, GIEC, 2014, p. 8.

réaction seulement à quelque chose qui est, mais également à quelque chose qui pourrait être. Sans discuter la probabilité de tel ou tel scénario ni les preuves mises en avant par les tenants de l'un ou l'autre, il s'agit là d'un comportement fondé sur des hypothèses, comme le décrit Ivan. Or, qu'est-ce qu'une hypothèse ? C'est une proposition admise provisoirement en vue d'être vérifiée par l'expérimentation. L'expérience de Boris explicite plus précisément ce fonctionnement. En recherche de cohérence et d'autonomie, il s'engage pendant quelques mois chez un maraîcher biologique qui réalise tout à la main et propose une vie communautaire sur place à ses employés qui accèdent ainsi à l'autonomie alimentaire. « *C'était intéressant à vivre. C'est ce que je pensais vouloir et en fait, je me suis rendu compte que ça n'était pas le cas. Mon but n'est pas de m'isoler, avec ou sans d'autres personnes* ». En amont, il fait l'hypothèse que c'est cette forme d'autonomie qu'il recherche, puis, par l'expérimentation, il révisé cette hypothèse et réoriente sa trajectoire. Tout comme Nicolas Bouvier dans son périple vers l'Asie, l'individu se met en chemin sans savoir précisément ce qu'il cherche et se rend progressivement compte que la quête est devenue un objectif en soi. « *Quelque chose en vous grandit et détache les amarres, jusqu'au jour où, pas trop sûr de soi, on s'en va pour de bon. [...] On croit qu'on va faire un voyage, mais bientôt c'est le voyage qui vous fait, ou vous défait*<sup>34</sup> ».

On pourrait dès lors comparer le processus de distanciation aux voyages menés par les explorateurs du Nouveau Monde. Une fois embarqués sur leurs navires, ils partaient en quête de terres inexplorées, à travers les mers et les océans. Le cap à suivre était choisi en fonction de différents facteurs. Premièrement, les récits de personnes partis avant eux, toutes sortes d'informations qui circulaient et qu'il s'agissait de trier pour définir lesquelles étaient les plus fiables. Deuxièmement, il s'agissait de se diriger aussi en fonction de ses propres observations, les nuages et la houle définissant le chemin pris par le navire. Troisièmement, il s'agissait également de prendre en compte les caractéristiques de son bateau et de l'équipage – un navire léger est plus rapide, mais supportera moins les tempêtes. Enfin, tout comme cela se fait encore pour les traversées de l'Atlantique, il était fréquent de réunir plusieurs embarcations, pour qu'en cas de difficultés, les unes puissent secourir les autres. Pour revenir au processus de distanciation, il semble que cette métaphore permet de mettre en lumière

---

34. N. BOUVIER, *L'Usage du monde*, Paris, Petite Bibliothèque Payot/Voyageurs, 2001 (1<sup>ère</sup> édition 1963), p. 12.

plusieurs caractéristiques du processus. Si celui-ci est fondé sur des hypothèses, il n'en est pas moins dirigé, à partir d'informations recueillies, d'observations, de compétences ou capacités individuelles et des liens sociaux – via un collectif ou des relations réticulaires – entretenus par l'individu.

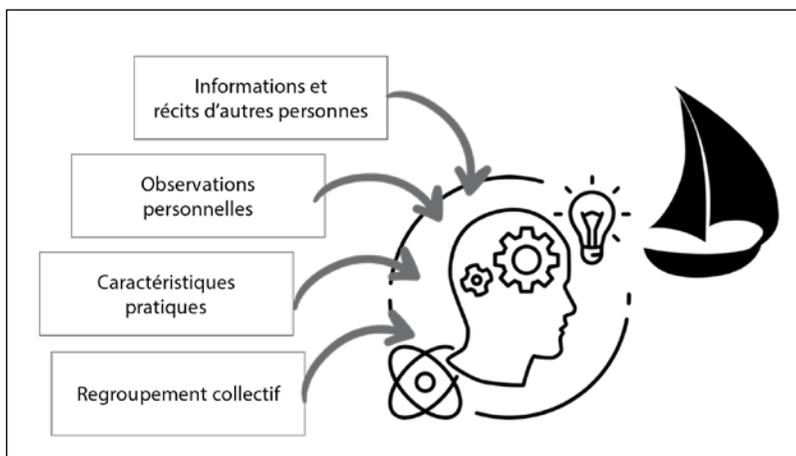


Figure 9. Avancer à partir d'hypothèses

Par conséquent, le type d'agir développé par les individus qui s'engagent dans un processus de distanciation est fondé sur une forme de mobilité et de réorientation permanentes, mais n'en est pas moins dirigé, en fonction de projections fondées sur des hypothèses. La posture de l'individu n'est donc pas détemporalisée et purement réactive, elle s'inscrit dans une dialectique entre le passé, le présent et l'avenir. Si l'on reprend les apports de l'historien Reinhart Koselleck, c'est une posture qui s'ancre dans le présent tout en prenant appui sur « le passé comme *Erfahrungsraum* (champ d'expérience) et le futur comme *Erwartungshorizon* (horizon d'attente)<sup>35</sup> ».

### 5.3. AGIR DANS LE PRÉSENT POUR LE FUTUR

Quelles que soient les caractéristiques et la situation de l'individu, il apparaît donc que c'est avant tout dans sa propre perception de ses

35. R. KOSELLECK, *Le Futur passé*, Paris, Éditions de l'EHESS, 1990, repris par CHESNAUX J., *Habiter le temps*, Paris, Bayard Éditions, 1996, p. 19.

possibilités d'action que se révèle le processus de distanciation normative. En entrant dans une démarche de capacitation personnelle et de nomadisme permanent, l'individu se met en disposition pour pouvoir s'investir dans une forme d'agir spécifique, ancrée avant tout dans le présent. Néanmoins, il ne s'agit pas d'une forme de présent permanent au sens d'Hartmut Rosa pour qui l'accélération du changement social a créé une pétrification structurelle et culturelle. Pour le sociologue allemand, le rythme de changement social a engendré une sorte de détemporalisation de la vie qui enferme les individus dans un présent constant dans lequel « la vie ne va nulle part, elle ne fait que piétiner à un rythme (de transformation) élevé<sup>36</sup> ». Les personnes qui s'engagent dans un processus de distanciation ne sont pas enfermées dans un présent constant. Au contraire, elles concentrent leurs actions dans le présent et les réajustent en permanence en fonction des événements et des interactions, tout en réalisant chaque action dans une perspective future, l'avenir étant omniprésent. Comme le souligne Danilo Martuccelli, « il n'y a pas d'action sans l'anticipation de son cheminement<sup>37</sup> ». Dès lors, si l'on suit son raisonnement, les actions entreprises par les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs reposent nécessairement « sur un désajustement entre un état initial présent, dit "réel", et un état futur, dit "virtuel"<sup>38</sup> ». Contrairement aux utopistes de la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle étudiés par Alain Pessin, les individus qui s'engagent aujourd'hui dans un processus de distanciation ne sont donc pas dans « un temps quotidien qui durerait toujours<sup>39</sup> ». Ils inscrivent chacune de leurs actions dans un contexte présent, mais les orientent nécessairement vers une certaine projection d'un avenir souhaitable.

L'exploration d'un mode de vie alternatif consiste ainsi avant tout à affirmer sa capacité à être acteur, dans le présent, de sa propre vie et de ses choix quotidiens. Cette forme d'actorialité se caractérise premièrement par une sorte d'engagement performatif. À travers chacune de ses décisions et ses actions, l'individu met à jour son processus de distanciation, il le « performe » socialement, pour lui-même et pour les autres. Deuxièmement,

---

36. H. ROSA, *Accélération. Une critique sociale du temps*, Paris, Éditions La Découverte, 2010, p. 269 et 300.

37. D. MARTUCELLI, *Les Sociétés et l'impossible. Les limites imaginaires de la réalité*, *op. cit.*, p. 20.

38. *Ibid.*

39. A. PESSIN, *op. cit.*, p. 91.

dépourvu de certitudes quant à la finalité possible de ses actions, il développe une forme d'agir que l'on peut qualifier de poïétique, car elle s'appuie sur la construction simultanée des buts et des ressources au cours de l'action<sup>40</sup>. Enfin, même si l'action est inscrite et se conçoit dans l'ici et maintenant, elle est toujours pour l'individu portée par un sens qui la légitime. C'est vers des avenir souhaitables que s'oriente l'agir de chacun. À travers l'action, l'individu entend participer à «établir de nouvelles significations et de nouvelles manières d'agir<sup>41</sup>». Le développement de cette forme d'agir par les personnes qui s'inscrivent dans un processus de distanciation correspond donc à une sorte de «praxis instituante» au sens de Cornelius Castoriadis. L'ancrage dans le présent n'est pas sans direction ni sans volonté, même si la finalité demeure révisable.

### Un engagement performatif

Face à la difficulté de fixer en amont le chemin pour parvenir à des objectifs en permanente reconfiguration, les individus ancrent leurs actions dans le présent et leur donnent beaucoup de valeur. Ainsi, Ernest considère que le plus important est la façon dont chacun agit au quotidien. «*La seule chose qui compte c'est que mes enfants voient qu'est-ce qu'ils font mon papa et ma maman, quelle est leur posture et quelles sont leurs actions liées à cette posture*». Il s'agit donc non seulement d'agir, mais d'agir en permanence selon une certaine posture qui doit être assumée et revendiquée. On peut voir dans cette affirmation une forme d'engagement performatif au quotidien qui caractérise le processus de distanciation. Le concept de performativité est relativement complexe et a été décliné différemment selon les auteurs qui s'y sont intéressés, mais permet d'éclairer certaines facettes de l'agir développé par les individus rencontrés.

Dans sa première acception, la performativité est avant tout un acte de langage. Développée par le philosophe John Austin<sup>42</sup>, puis repris par John Searle<sup>43</sup>, la performativité consiste à faire exister une réalité en la décrivant. «Le pré est vert» est une simple description d'une chose

---

40. M.-H. SOULET, «Le travail social, une activité d'auto-conception professionnelle en situation d'incertitude», *loc. cit.*, p. 5.

41. P. DARDOT et C. LAVAL, *Commun. Essai sur la révolution au XXI<sup>e</sup> siècle*, Paris, Éditions La Découverte, 2014, p. 435.

42. J. AUSTIN, *Quand dire c'est faire*, Paris, Éditions du Seuil, 1970.

43. J. SEARLE, *La Construction de la réalité sociale*, Paris, Éditions Gallimard, 1998.

existante. L'énoncé « je déclare la séance ouverte » est performatif au sens où il ne décrit pas une réalité qui lui préexiste mais la fait exister. Cet énoncé est un acte en lui-même, car il ouvre la séance. Ainsi, on peut constater qu'une partie des actes qui témoignent du processus de distanciation sont performatifs et n'ont de sens qu'à travers leur énonciation. Le fait de ne pas prendre l'avion par exemple ne devient significatif que si cette pratique est énoncée comme volontaire et en lien avec des préoccupations écologiques. D'autres personnes ne prennent jamais l'avion par manque de moyens financiers ou parce qu'elles ont la phobie de ce moyen de transport, mais cela ne traduit en rien une posture de distanciation telle qu'elle est revendiquée par les individus que nous avons rencontrés. Pour qu'une pratique s'inscrive dans un processus de distanciation, elle se doit d'être considérée comme telle par l'individu et par son entourage. Le sens doit donc être clarifié et énoncé par l'individu. Lors de ses interactions, l'individu énonce la signification qu'il donne à ses actions et « performe » ainsi son processus de distanciation. Cependant, au sein des collectifs, les individus sont exposés à une forme de socialisation réflexive qui les amène à élaborer des significations partagées et rend parfois l'énonciation superflue. Personne dans les groupes Villes en Transition ne se demande si Rob Hopkins a peur de l'avion lorsqu'il affirme ne plus se servir de ce mode de transport depuis plusieurs années.

Au-delà de cette dimension langagière, le concept de performativité a surtout été popularisé par Judith Butler qui qualifie l'identité sexuelle de « performative<sup>44</sup> ». Sans entrer dans les détails et les limites de ses apports, l'intérêt de cette deuxième acception est de mettre en lumière la façon dont les actes constituent une mise en scène identitaire dans certaines situations. Dans les collectifs observés, porter des vêtements en matière naturelle, allaiter son enfant en public, arriver à vélo ou apporter un plat fait maison avec des produits frais de saison lors d'un repas partagé sont autant d'actes performatifs du processus de distanciation. D'une manière plus générale, participer à une rencontre du mouvement Villes en Transition, s'installer dans un écovillage, acheter ses aliments directement chez un paysan bio ou devenir « zéro déchet » permettent également de « performer » sa posture personnelle.

---

44. J. BUTLER, *Trouble dans le genre. Le féminisme et la subversion de l'identité*, Paris, Éditions La Découverte, 2006.

Récemment récupéré par les théoriciens du marketing, le concept de performativité s'applique à toutes sortes d'actions qui traduisent la façon dont l'individu se représente sa propre identité. Si acheter telle voiture ou utiliser telle marque de cosmétique revient à une forme d'identification culturelle et identitaire<sup>45</sup>, ne pas posséder de voiture et faire ses produits cosmétiques soi-même revient également à « performer » une certaine identité sociale. Comme le remarquent Pierre Dardot et Christian Laval, ce type de comportement social traduit une représentation que l'individu a de lui-même et de ses propres actions. Il ne s'agit pas d'être « des “auteurs” dirigeant leur action à partir d'un “projet” », mais de se revendiquer comme « des acteurs se produisant comme sujets dans et par leur action<sup>46</sup> ».

La dimension performative du processus de distanciation est donc non seulement langagière, mais aussi et avant tout sociale. L'engagement n'a de valeur que s'il est mis en œuvre, il ne peut pas être purement théorique ou dialectique. Comme les altermondialistes étudiés par Geoffrey Pleyers, les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs mettent en œuvre une forme d'agir et d'engagement que l'on peut qualifier de préfiguratif et performatif : « l'objectif ne précède pas l'action, mais lui est concomitant : c'est dans l'acte lui-même que se réalise l'objet de l'engagement<sup>47</sup> ».

### Un agir poïétique

Ce que Geoffrey Pleyers qualifie d'engagement préfiguratif mérite également une clarification et un approfondissement, car il s'agit en effet d'une des caractéristiques centrales du type d'agir développé par les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs. Au quotidien, elles disent « vivre dans le présent ». Boris par exemple s'est recentré sur le présent depuis qu'il a changé de vie pour aller vers plus de simplicité. « *Avant je projetais beaucoup de choses, j'avais toujours l'avenir en tête. Et d'un autre côté je vivais beaucoup dans le passé, je traînais des choses. Maintenant je vis au jour le jour* ». Chantal témoigne d'un vécu similaire et essaie de se rappeler régulièrement « *qu'on a de prise que sur le présent* ».

---

45. D. BÔ, M. GUEVEL, et R. LELLOUCHE, *Brand culture : Développer le potentiel culturel des marques*, Paris, Dunod, 2013.

46. P. DARDOT et C. LAVAL, *op. cit.*, p. 438.

47. G. PLEYERS, « Engagement et relation à soi chez les jeunes alteractivistes », *loc. cit.*, p. 112.

Cette volonté de vivre et d'agir dans l'ici et maintenant est à mettre en lien avec une perte de confiance dans l'avenir<sup>48</sup> qui dépasse largement le cercle des individus qui s'engagent dans un processus de distanciation. Toutefois, au sein de la population qui nous intéresse, l'acceptation de la contingence des événements à venir engendre un type d'agir spécifique que l'on peut rapprocher de l'agir poïétique théorisé par Marc-Henry Soulet<sup>49</sup>.

La perte de confiance dans l'avenir et l'acceptation de la contingence engendrent en effet un contexte d'incertitude « dans lequel ni les règles du jeu ne sont claires, ni les normes sociales cohérentes. Ni les unes ni les autres ne sont en fait explicites aux yeux des acteurs, parce qu'elles ne sont plus congruentes au contexte, parce qu'elles sont obsolètes, invalidées ou tout simplement étrangères, non communes, non partagées, ce qui rend difficilement prévisibles les actions mutuelles et réciproques des acteurs<sup>50</sup> ». Pour Marc-Henry Soulet, ce contexte d'incertitude oblige à penser un registre d'action qui ne serait orienté ni par les intérêts, ni par les normes, mais par l'action elle-même. « En mobilisant la référence à la *poesis* grecque, il s'agit de mettre en avant la désignation du faire comme production de l'action<sup>51</sup> ». Cet agir poïétique se révèle selon lui par cinq caractéristiques centrales.

Premièrement, l'individu construit simultanément ses buts et ses ressources au cours de l'action. Deuxièmement, il établit en cours d'action les formes et les principes de légitimité de son agir. Troisièmement, il convoque lors de ses interactions une forme de validation mutuelle de ses actions et des références qu'il mobilise afin d'obtenir une certaine reconnaissance. Quatrièmement, il est pris entièrement par l'action, « aussi en tant que personne et pas seulement en tant qu'acteur<sup>52</sup> ». Le fait de devoir « penser son action au cours de son déroulement pour simplement pouvoir agir<sup>53</sup> » exacerbe son implication et sa réflexivité. Enfin, ce type

---

48. J. ION, *S'engager dans une société d'individus*, op. cit., p. 26.

49. M.-H. SOULET, « Le travail social, une activité d'auto-conception professionnelle en situation d'incertitude », *loc. cit.*

50. M.-H. SOULET, « Confiance et capacité d'action. Agir en contexte d'inquiétude », *loc. cit.*, p. 35.

51. M.-H. SOULET, « Le travail social, une activité d'auto-conception professionnelle en situation d'incertitude », *loc. cit.*, p. 5.

52. *Ibid.*, p. 7.

53. *Ibid.*

d'agir n'est pas linéaire, mais s'inscrit dans une temporalité oscillante et « ne peut littéralement plus prétendre conduire à un point d'arrivée prédéterminé<sup>54</sup> ».

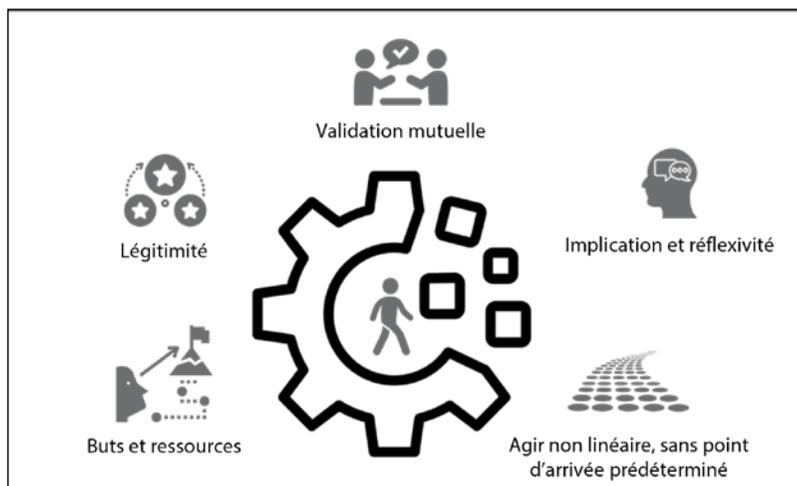


Figure 10. L'agir poétique

On peut ainsi voir dans ces caractéristiques une grande similitude avec le type d'agir développé par les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs. Comme cela a déjà été mis en lumière, elles ne suivent pas un chemin préétabli, mais réadaptent en permanence leurs objectifs et les moyens à mettre en œuvre pour y parvenir. L'engagement pour une transformation écologique implique une acceptation de la contingence et « une destination fixée par la trajectoire<sup>55</sup> ». Cette trajectoire est en perpétuel remaniement et justifie la nécessité d'une autocalapacitation permanente qui non seulement permet l'action, mais aussi sa légitimation pour l'acteur et pour les autres. Plus avant, l'engagement dans un processus de distanciation est une forme d'engagement total qui exacerbe l'actorialité et touche peu à peu toutes les sphères d'action de l'individu. De même, la validation mutuelle des pratiques et des références apparaît dans toutes les trajectoires comme une quête permanente pour avancer en confiance sur un chemin non balisé. Enfin, le processus de distanciation correspond

54. *Ibid.*, p. 8.

55. C. GENDRON, « Sociologie de la transition : quelle société post-écologique ? », *Cahiers de recherche sociologique*, 2015, n° 58, p. 55.

à une exploration du possible sans finalité prédéterminée. Comme une œuvre d'art dont la possibilité est créée en même temps que l'œuvre elle-même<sup>56</sup>, le sens du processus de distanciation n'est pas antérieur à l'agir, il se crée à travers l'agir. « Le faire trouve sa raison d'être dans le fait lui-même, où la cause est contemporaine de l'effet<sup>57</sup> ». Les avenir possibles ne sont pas prédéterminés, mais se constituent progressivement grâce à l'action des individus.

### Une praxis institutive

Ainsi, l'agir développé par les personnes qui s'engagent dans un processus de distanciation est performatif et poétique. Il s'ancre dans le présent, dans l'ici et maintenant et produit conjointement ses propres ressources, ses finalités et le chemin pour y parvenir. On peut donc voir dans ce type d'agir une forme de praxis au sens de Cornelius Castoriadis. Souvent utilisé comme synonyme de « pratiques », ce terme revêt chez le philosophe d'origine grecque une signification un peu plus spécifique qu'il s'agit ici de clarifier. La praxis est une activité consciente, mais qui s'appuie sur un savoir fragmentaire et provisoire<sup>58</sup> ; elle vise « la liberté de soi et des autres au moyen même de cette liberté<sup>59</sup> ». C'est un « processus par lequel l'être humain crée et fait surgir du nouveau tout en étant lui-même transformé par ce qu'il modifie<sup>60</sup> ». Il s'agit donc d'une forme d'action qui a pour spécificité d'avoir pour moyen et pour fin l'autonomie et dont le sujet est « constamment transformé à partir de cette expérience où il est engagé et qu'il *fait*, mais qui le *fait* aussi<sup>61</sup> ».

Bien qu'ancrée dans le présent, la praxis mise en œuvre par les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs se veut donc créatrice. « Il ne s'agit pas seulement de s'adapter au présent. Il s'agit en même temps

---

56. Reprenant les idées développées par Henri Bergson : P. SERVIGNE et R. STEVENS, *op. cit.*, p. 143.

57. F. AUBENAS et M. BENASAYAG, *Résister c'est créer*, Paris, Éditions La Découverte, 2002, p. 49.

58. C. CASTORIADIS, *L'Institution imaginaire de la société*, *op. cit.*, p. 113.

59. N. POIRIER, *Castoriadis. L'imaginaire radical*, Paris, Presses universitaires de France, 2004, p. 77.

60. *Ibid.*, p. 79.

61. C. CASTORIADIS, *L'Institution imaginaire de la société*, *op. cit.*, p. 114.

de préparer l'avenir<sup>62</sup>». Dans leur étude sur le phénomène des Communs, Pierre Dardot et Christian Laval reviennent sur la notion de praxis instituante pour éclairer les pratiques actuelles qui visent à proposer des significations et des manières d'agir nouvelles. Selon eux, « la praxis serait comme le moyen terme par lequel l'imagination radicale des individus pourrait agir sur les significations instituées de l'imaginaire social<sup>63</sup> ». Il faut entendre ici, si l'on reprend les idées de Cornelius Castoriadis, que les individus qui s'engagent dans l'exploration de modes de vie alternatifs participent à transformer « l'ensemble des institutions qui incarnent en leur donnant réalité ces significations<sup>64</sup> ». La notion d'institution étant pour le philosophe grec à prendre « dans le sens le plus large et le plus radical : normes, valeurs, langage, outils, procédures et méthodes de faire face aux choses et de faire des choses, et, bien entendu, l'individu lui-même...<sup>65</sup> ». Cette transformation fait appel à l'imagination radicale des individus, qui « n'est pas simplement la capacité de combiner des éléments déjà donnés pour produire une autre variante d'une forme déjà donnée ; l'imagination est la capacité de poser de nouvelles formes. Certes, cette nouvelle forme utilise des éléments qui sont déjà là, mais la forme comme telle est nouvelle<sup>66</sup> ».

Dès lors, on peut considérer qu'une des caractéristiques centrales de l'agir développé par les individus qui s'engagent dans un processus de distanciation normative est de mettre en œuvre une praxis instituante. Il s'agit d'une praxis au sens où ce ne sont pas que des pratiques, mais davantage une posture dans l'agir, qui vise l'autonomie personnelle et l'autonomie d'autrui<sup>67</sup>. Elle peut être qualifiée d'instituante, car elle a pour objectif de participer à transformer l'existant, au niveau des pratiques, des représentations, des normes et de la manière dont les individus font société. La « visée d'une transformation sociale n'est pas absente<sup>68</sup> », au contraire, elle est primordiale. Toutefois, elle ne s'appuie pas sur une

---

62. E. MORIN, *op. cit.*, p. 111.

63. P. DARDOT et C. LAVAL, *op. cit.*, p. 428.

64. N. POIRIER, *op. cit.*, p. 86.

65. C. CASTORIADIS, *Domaines de l'homme. Les carrefours du labyrinthe II*, Paris, Éditions du Seuil, 1986, p. 223.

66. C. CASTORIADIS, *La Montée de l'insignifiance. Les carrefours du labyrinthe IV*, *op. cit.*, p. 110.

67. Nous reviendrons plus en détails sur la notion d'autonomie au chapitre suivant.

68. J. ION, *S'engager dans une société d'individus*, *op. cit.*, p. 28.

projection définie de ce que celle-ci devrait être ni n'utilise les canaux conventionnels de la contestation de l'ordre social. Il s'agit d'abord de se transformer soi-même, dans ses propres pratiques quotidiennes et sa conception de soi et du monde, dans le but de participer à une transformation plus globale, dont la probabilité et la forme finale sont incertaines et changeantes.

## CHAPITRE 6

# Aller vers...

Ainsi, il apparaît que le processus de distanciation normative peut être considéré comme une transformation individuelle qui affecte notamment la manière de se relier aux autres et de se penser comme acteur au quotidien. Étant partagé par un nombre croissant d'individus, il doit toutefois aussi être envisagé comme un phénomène social dont les mises en œuvre individuelles, bien que singulières, participent à transformer la société contemporaine. L'une des caractéristiques centrales de ce phénomène est de ne pas être porteur d'un projet alternatif de société formalisé, tels que l'étaient les grands mouvements sociaux du XIX<sup>e</sup> et de la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle. Le phénomène actuel rejoint donc en ce point les mouvements utopistes de la fin du XX<sup>e</sup> siècle qui substituaient l'action dans le présent « à la contemplation d'un avenir qui se dessine<sup>1</sup> ». Néanmoins, il s'agit pour les personnes impliquées de mettre en œuvre une forme d'agir qui est porteuse de certaines représentations d'avenirs souhaitables. Si l'on peut considérer avec Dominique Bourg que le processus qui nous intéresse correspond à « s'engager dans un cheminement, en demeurant, pour ainsi dire, en permanence sur un seuil instable<sup>2</sup> », il n'en est pas moins capital de s'attarder sur ce qui caractérise ce seuil, au-delà de son instabilité. Il s'agit en effet de constater que le processus de distanciation est une inscription volontaire dans une

---

1. A. PESSIN, *op. cit.*, p. 187.

2. D. BOURG et P. ROCH (dir.), *op. cit.*, p. 54.

dynamique de transformation, de transition vers quelque chose qu'il s'agit d'inventer chemin faisant.

Pour saisir ce vers quoi ce seuil peut mener, il faut d'abord s'attarder sur ce qui alimente le processus pour les individus qui y sont engagés. Il apparaît de manière constante dans les discours recueillis que l'autonomie et la cohérence sont des objectifs centraux, au niveau individuel et collectif, pour les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs. Même si toutes deux sont porteuses d'ambiguïté, l'autonomie et la cohérence exigent un travail permanent pour déconstruire certaines idéologies dont l'individu est porteur. Par sa nature et ses caractéristiques, le processus apparaît comme une quête continue, à l'échelle individuelle comme à l'échelle sociale. La contingence du développement de la société et des écosystèmes rend en effet difficilement prévisible l'issue d'un tel phénomène. Le but devient donc de trouver un équilibre sur ce chemin en reconfiguration constante. Dès lors, si l'on considère la transition comme le passage d'un état à un autre, et même si les résultats de cette recherche montrent que cet autre état est en cours d'invention, c'est à l'émergence d'un paradigme de transition que nous assistons actuellement. Ce dernier chapitre s'attache à expliciter ce paradigme émergent.

## 6.1. VERS L'AUTONOMIE

Les personnes qui s'engagent dans un processus de distanciation normative mentionnent de manière récurrente qu'elles cherchent avant tout à être autonomes. Or cette affirmation traduit en fait un des éléments clés du processus lui-même. Non seulement il apparaît que l'autonomie est une sorte de prérequis à l'exploration d'un mode de vie alternatif, mais elle demeure un objectif permanent qui alimente le processus, au niveau individuel et collectif. Les individus rencontrés affichent une forte indépendance dans leurs choix de vie et illustrent une forme de singularité assumée voire revendiquée. Loin d'être le fruit du hasard, cette autonomie apparaît tout d'abord comme une des conséquences des profils spécifiques des personnes qui s'engagent dans un processus de distanciation. Néanmoins, l'autonomie n'est pas seulement un préalable, elle alimente le processus en même temps qu'elle ne cesse de se construire à travers lui.

Bien que l'autonomie puisse être envisagée comme une injonction contemporaine qui peut menacer l'épanouissement des individus<sup>3</sup>, l'autonomie affichée par les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs est revendiquée au contraire comme la condition de leur épanouissement. Elle traduit la réalisation d'une certaine singularité qui leur permet de donner sens à leur vécu et de légitimer leur trajectoire. Plus avant, l'autonomie n'est pas vécue comme une injonction, mais comme la mise en œuvre d'une forme d'émancipation. Il s'agit en effet de se libérer non pas de la dépendance aux autres, mais d'une domination normative intégrée par l'individu et qui restreint l'espace des possibles pour son propre avenir et celui de la société. L'autonomie en tant que moteur du processus de distanciation n'est donc pas seulement un enjeu personnel pour chacun, mais avant tout un enjeu collectif, car il s'agit d'être autonomes ensemble et de se donner les moyens de cette autonomie partagée.

### **L'autonomie comme singularité assumée**

L'autonomie individuelle est actuellement « au pinacle des valeurs<sup>4</sup> » dans la plupart des sociétés occidentales. Elle n'est pas seulement une aspiration commune, mais est devenue progressivement depuis les années 1970 une condition commune, un attendu qui imprègne l'ensemble des relations sociales<sup>5</sup>. Loin des logiques communautaires historiques, les personnes qui s'inscrivent dans un processus de distanciation mettent également au centre de leurs préoccupations cette autonomie individuelle. « Libre à chacun de choisir le style de vie qui lui convient, d'organiser sa subsistance, sa forme d'alliance, l'emploi de son temps comme il le désire<sup>6</sup> ». Ce haut degré d'autonomie se traduit dans le quotidien et dans les trajectoires des individus. Margaret par exemple, bien que résidant dans un écovillage, fait beaucoup de choses seule et participe peu aux projets collectifs. L'ensemble de ses choix de vie démontre également une forte autonomie. Originaire d'Allemagne, elle est d'abord venue en France en vacances et, avec son mari, ils ont acquis une ruine isolée de tout. Elle l'a rénovée et aménagée à son goût puis a découvert un projet

---

3. A. EHRENBERG, « Santé mentale : l'autonomie est-elle un malheur collectif ? », *Esprit*, 2014, vol. 2, p. 99-108.

4. N. MARQUIS, *loc. cit.*, p. 8.

5. A. EHRENBERG, *loc. cit.*, p. 104.

6. A. PESSIN, *op. cit.*, p. 197.

d'écovillage dans la même région. Intéressée, elle s'est engagée comme bénévole sur le chantier puis a décidé de s'y installer. Son mari n'ayant pas les mêmes aspirations a emménagé dans un immeuble coopératif en Allemagne. Ils se rendent visite régulièrement, mais vivent séparément, à quelques centaines de kilomètres, depuis plusieurs années. Ils possèdent encore la maison isolée, dans laquelle Margaret se rend souvent afin de prendre du temps pour elle.

Si l'autonomie, selon la définition kantienne, signifie « se donner ses propres lois<sup>7</sup> », les choix de vie de Margaret témoignent de cette faculté. Elle mène sa vie comme elle l'entend, sans s'attacher aux formes sociales conventionnelles, elle condamne le couple en tant que choix de vie au quotidien, décide des projets qui lui tiennent à cœur et les réalise seule, adhère à un collectif quand elle le souhaite et s'isole quand elle le désire. Il y a une sorte d'individualisation extrême de sa trajectoire de vie qui ne traduit pas simplement une recherche de singularité, mais prouve aussi son dépassement. « Dans le singularisme, l'idéal consiste à être quelqu'un, à se voir reconnaître comme quelqu'un, différent des autres, porteur d'une forme plurielle d'unicité et d'unité<sup>8</sup> ». Margaret et la plupart des individus rencontrés semblent avoir intégré et dépassé cet idéal au point de s'affranchir de la nécessité d'être reconnu par tous. Ils ont acquis une autonomie suffisante pour choisir par qui ils souhaitent être reconnus. Si dans une logique de singularisation, c'est la capacité à atteindre son propre ajustement qui permet de se positionner et d'être reconnu comme individu singulier, dans les trajectoires de distanciation, c'est la singularité qui permet à l'individu de chercher son propre ajustement à travers la mise en œuvre d'une autonomie exacerbée.

L'autonomie n'est donc pas seulement une faculté initiale pour mettre en œuvre sa propre singularité, mais se développe également à partir de sa réalisation. Comme le constatait déjà Norbert Elias, « plus grande sera la distanciation, plus grande sera la tendance à des jugements de valeur autonomes<sup>9</sup> ». Ainsi, l'autonomie est un prérequis et un objectif du processus de distanciation. En tant que prérequis, elle permet la réalisation

---

7. Repris par: F. GAUTHIER, « Du mythe moderne de l'autonomie à l'hétéronomie de la Nature. Fondements pour une écologie politique », *Revue du MAUSS*, 2011, n° 38, p. 386.

8. D. MARTUCCELLI, *La Société singulariste*, *op. cit.*, p. 51.

9. N. ELLIAS, *Engagement et distanciation*, *op. cit.*, p. 57.

et une forme d'aboutissement de la quête de singularité. En tant qu'objectif, sa définition demeure ambiguë. Non seulement, malgré une volonté de l'individu de se distancier des injonctions sociales contemporaines, la quête d'autonomie correspond à l'adhésion à une des injonctions sociales contemporaines centrales. Mais en outre, même si elle est présentée comme un objectif, elle n'est pas une fin en soi, comme l'a bien montré Cornelius Castoriadis : « elle est aussi cela, mais nous voulons l'autonomie aussi et surtout pour être capables et libres de faire des choses<sup>10</sup> ». Plus qu'une faculté, c'est donc dans ses effets et dans la manière dont elle s'éprouve au quotidien que se joue sa réalisation pour les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs. Il s'agit d'élaborer et de nourrir en permanence « un point de vue à partir duquel agir prend un sens<sup>11</sup> ».

### L'autonomie comme émancipation paradoxale

Pour saisir l'enjeu de la quête permanente d'autonomie en tant que moteur du processus de distanciation, il est nécessaire de faire un détour par la question de la domination et de l'émancipation. Selon Philippe Corcuff, l'émancipation correspond à la « constitution d'une autonomie individuelle et collective permettant de s'arracher à la domination<sup>12</sup> ». Or contrairement à la vision marxiste, aujourd'hui « les formes que revêt la domination ne sont pas révélées instantanément<sup>13</sup> ». On constate en effet depuis quelques décennies une transformation de la domination et une complexification de l'expérience qu'en font les individus. La domination s'inscrit de plus en plus de manière subjective et latente dans les trajectoires de vie. Ainsi, comme le constate Danilo Martuccelli, l'injonction est une des formes que prend aujourd'hui la domination. « [S]i le propre de l'injonction est de chercher le consentement de l'individu à une forme de domination, celle-ci ne passe plus par son identification avec une loi (principe de l'assujettissement), mais se met en place au travers d'un appel

---

10. C. CASTORIADIS, *Le Monde morcelé*, *op. cit.*, p. 150.

11. M. FOESSEL, « Kant ou les vertus de l'autonomie », *Études*, 2011, vol. 3, n° 414, p. 345.

12. P. CORCUFF, « Ouverture », in L. BOLTANSKI et N. FRASER, *Domination et émancipation. Pour un renouveau de la critique sociale*, Lyon, Presses universitaires de Lyon, 2014, p. 9.

13. Propos de Nancy Fraser, in L. BOLTANSKI et N. FRASER, *op. cit.*, p. 74.

à l'individu en tant qu'«acteur» de sa vie<sup>14</sup>». Se soumettre à la domination correspondrait donc à assumer la responsabilité d'être l'acteur de sa propre vie. Plus avant, le sociologue révèle qu'une des injonctions centrales actuelles est l'injonction à l'autonomie<sup>15</sup>. Dès lors, la mise en œuvre de l'autonomie en tant que moyen de s'arracher à la domination est aussi, paradoxalement, la preuve de la soumission à cette même domination.

Dans les trajectoires de distanciation normative, la quête permanente de l'autonomie est donc ambiguë. Si elle traduit en premier lieu une volonté de remettre en question les injonctions sociales contemporaines, elle témoigne aussi en partie de l'appropriation par l'individu de l'injonction à l'autonomie. Pour dépasser ce paradoxe, il s'agit de se pencher sur l'autonomie telle qu'elle est revendiquée par les individus qui explorent des modes de vie alternatifs. Loin d'une indépendance totale qui ferait de l'individu le seul maître à bord de sa trajectoire, chacun affirme plutôt la volonté de prendre ses propres décisions, en connaissance de cause, sans pression extérieure. C'est donc avant tout le libre choix qui est revendiqué. Or, comme l'analyse Agata Zielinski, «la notion de libre choix renvoie à nos capacités de délibérer et de décider. Elle fait appel à nos facultés d'imaginer (permet de se projeter), d'évaluer (ce qui est possible ou non, ce qui est bon, moins bon ou mauvais, ou encore les conséquences), de juger (si tel souhait est conforme ou non avec l'idée que nous avons de nous-mêmes, ou de la société, des relations entre les hommes, etc.), de formuler une préférence<sup>16</sup>».

L'autonomie qui alimente et qui est alimentée par le processus de distanciation est donc à mettre en lien avec d'autres caractéristiques déjà mises en lumière : la capacitation personnelle, la transformation de l'imaginaire, la modification de la perception que l'individu a de lui-même en tant qu'acteur, l'engagement dans des relations d'interdépendance choisie, etc. Viser l'autonomie, pour les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs, est une entreprise qui fait appel à la raison et à l'évaluation des possibles. Il s'agit d'une émancipation par rapport à l'inéluctabilité du

---

14. D. MARTUCELLI, «Figures de la domination», *Revue Française de Sociologie*, juillet 2004, vol. 45, n° 3, p. 485.

15. *Ibid.*

16. A. ZIELINSKI, «Le libre choix. De l'autonomie rêvée à l'attention aux capacités», *Gérontologie et société*, 2009, vol. 131, n° 4, p. 12.

fonctionnement social actuel. Le point de vue de Paul Ehrlich<sup>17</sup> rapporté et repris par Juan est ici un bon exemple : « *L'humanité peut-elle éviter un effondrement malgré les famines ? Oui, nous le pouvons, malgré le fait que nous estimons actuellement nos chances à 10 %. Aussi sombre que cela puisse paraître, nous pensons que pour le bien des générations futures, cela vaut la peine de lutter pour que ces chances passent à 11 %* ». Il s'agit donc, comme le proposait Ivan Illich, « de choisir continuellement son utopie réalisable »<sup>18</sup>, à partir des connaissances acquises et capacités d'action développées par l'individu. Si l'autonomie mise en œuvre traduit une forme d'émancipation, il ne s'agit pas d'une émancipation totale de toute injonction sociale – ce qui serait sans doute absolument inconcevable pour une personne qui continue à interagir avec ses semblables – mais d'une émancipation par rapport aux limites imaginaires de la réalité telles qu'elles ont été imposées durant les derniers siècles par ce que Danilo Martuccelli nomme le régime économique de la réalité<sup>19</sup>. Cela ne signifie pas qu'il n'y a pas une forme de soumission, par les individus qui s'engagent dans un processus de distanciation, à d'autres limites imaginaires, notamment écologiques, mais que la quête d'autonomie en tant qu'autoémancipation a pour objet principal le système de domination encore hégémonique actuellement, le régime économique de réalité<sup>20</sup>.

### L'autonomie partagée

Comme l'affirme poétiquement Agata Zielinsky, « nul n'est une île, et nous sommes reliés<sup>21</sup> ». Malgré des trajectoires très individualisées, les personnes qui s'engagent dans un processus de distanciation n'aspirent pas à l'autarcie. Norbert Elias constatait déjà que le « besoin d'autonomie va de pair avec celui d'appartenance à un groupe social<sup>22</sup> ». L'autonomie recherchée par les individus s'inscrit donc également comme une quête collective. La dimension collective se traduit non seulement par une

---

17. Paul Ehrlich est un biologiste américain connu notamment pour ses prises de position sur les risques d'une surpopulation planétaire.

18. I. ILLICH, *op. cit.*, p. 33.

19. D. MARTUCELLI, *Les Sociétés et l'impossible. Les limites imaginaires de la réalité*, *op. cit.*, p. 171.

20. Voir le chapitre 3.

21. A. ZIELINSKI, *loc. cit.*, p. 14.

22. N. ELLIAS, *Engagement et distanciation*, *op. cit.*, p. 202.

volonté de construire ensemble des îlots visant une autonomie maximale, mais aussi par le souci de développer pour soi-même une forme d'autonomie qui ne se réalise pas aux dépens des autres, mais pourrait être appliquée par tous, pour viser une autonomie collective.

Une des volontés affichées de la part des habitants de l'écovillage étudié dans le cadre de cette recherche est celle d'atteindre un degré élevé d'autosuffisance. «*Même si je doute qu'on y arrive un jour, je souhaiterais qu'on soit autonomes, qu'on puisse se suffire à nous-mêmes. L'autosuffisance pour moi, ça serait quelque chose qui se ferait par petits cercles, on aurait des échanges avec d'autres qui sont proches*» (Cristina). Il s'agit notamment de développer pour cela la possibilité de s'approvisionner eux-mêmes en eau et en électricité, grâce à des collecteurs d'eau et des panneaux solaires, de minimiser le recours à des services externes pour l'épuration des eaux ou pour la construction des bâtiments. La création de l'école participe aussi de cette volonté, tout comme les différentes initiatives visant à produire localement leur propre alimentation (fromage de chèvre, boulangerie, maraîchage, etc.). Dans le cadre du mouvement Villes en Transition, les initiatives locales essaient également de soutenir l'autonomie individuelle et collective<sup>23</sup>. Par la mise en place de coopératives d'énergie, de jardins communautaires ou de monnaies locales, les groupes locaux participent à retisser des liens de proximité dans le but de réduire la dépendance à des réseaux distants. L'exemple du *Local Entrepreneur Forum* mis en place à Totnes démontre aussi cette volonté de créer collectivement des projets autonomes. «*Il s'agit de réunir des gens qui ont des idées, des gens qui ont des ressources et des gens qui peuvent être des coachs. Le but est de proposer le matin un forum de discussion sur l'économie locale et de voir quelles initiatives pourraient émerger. L'après-midi on fait ce qu'on appelle la "communauté de Dragons", un moment durant lequel des gens qui ont des projets viennent les présenter et les personnes dans la salle réagissent, donnent des conseils, font des liens, proposent leur soutien, etc. Chacun peut être un investisseur dans ces initiatives, en donnant un peu d'argent ou en acceptant par exemple de garder les enfants de celui qui y a consacré du temps, etc.*» (Rob Hopkins). Dans ces espaces qui se veulent des collectifs alternatifs, l'objectif est donc de soutenir une forme de reconquête de l'autonomie. «Autonomie ne signifiant pas enfermement, mais ouverture aux échanges, aux

---

23. A. CHANEZ et F. LEBRUN-PARÉ, *loc. cit.*, p. 142.

complémentarités et à la solidarité [...] passer du chacun pour soi au chacun pour tous<sup>24</sup> ».

L'autonomie en tant que quête individuelle ne prend donc sens que si elle permet l'inscription dans des collectifs qui eux-mêmes peuvent viser l'autonomie. Paradoxalement, cela implique de renoncer partiellement à l'autonomie individuelle. Comme le constate Edgar Morin, dans ce type de relations, « pour être indépendant, il faut être dépendant. Et plus on veut gagner son indépendance, plus il faut la payer par la dépendance<sup>25</sup> ». Toutefois, « le fait de dépendre des autres ne veut pas dire que cette dépendance nuit à notre autonomie si on a toujours le choix de faire ce que l'on souhaite en tant que groupe<sup>26</sup> ». Or les collectifs, même s'ils prennent la forme d'un écovillage, sont des entités mouvantes aux frontières floues. Dès lors, l'autonomie en tant qu'enjeu collectif met à jour la nécessité d'une autonomie qui n'entrave en rien celle des autres. Margaret, résidente de l'écovillage, se questionne par exemple sur les différents projets collectifs qui visent l'autonomie alimentaire. « *D'un côté c'est ce à quoi j'aspire, mais en même temps ça veut dire qu'on va plus aller acheter ces produits aux autres qui jusque-là vivaient de cela. L'autonomie ça ne peut pas être seulement pour soi-même* ». Ainsi, l'autonomie visée se heurte à la nécessité de prendre en compte les volontés des collectifs auxquels l'individu participe, mais aussi à la possibilité de généraliser et de partager cette autonomie avec le plus grand nombre. Il s'agit de choisir « l'universel plutôt que le singulier », comme le proposait déjà Emmanuel Kant. Dans sa conception, en effet, « une action n'est légitime que si elle peut devenir, sans contradiction, celle de tous<sup>27</sup> ».

La quête d'autonomie est donc au cœur du processus de distanciation normative tout en demeurant un défi permanent pour l'individu et pour les collectifs auxquels il adhère. Il s'agit en effet de mettre en œuvre sa propre singularité sans tomber dans une soumission à une injonction à l'autonomie qui serait sans visée spécifique. L'autonomie doit être entendue non pas comme une liberté absolue, mais comme la possibilité d'agir conformément à ce que l'individu souhaite et estime possible. Il y a donc

---

24. Préface de Pierre Rabhi, in P. D'ERM, *op. cit.*, p. 7.

25. E. MORIN, *op. cit.*, p. 39-40.

26. A. LIESENBORGH, « Autogestion. Entre mythes et pratiques », *Barricade*, 2017, p. 5, <http://www.barricade.be/>, consulté le 20 novembre 2017.

27. M. FOESSEL, *loc. cit.*, p. 351.

une forme d'émancipation nécessaire par rapport à des conceptions du possible formatées socialement. L'autonomie correspond dès lors à une autonomie de projection vers un avenir souhaitable du point de vue de l'individu. Elle se heurte toutefois en permanence à la nécessité de prendre en compte son inscription dans une toile d'interdépendances et oblige à penser l'autonomie comme individuelle et collective à la fois.

## 6.2. VERS LA COHÉRENCE

La quête d'autonomie dans le processus de distanciation apparaît donc comme un prérequis en même temps qu'une sorte de moteur permanent pour l'individu. Néanmoins, bien qu'elle soit centrale, il faut se garder de la considérer comme un but en soi. L'autonomie revendiquée correspond à choisir ses propres lois pour pouvoir définir les modalités d'agir les plus appropriées. Il ne s'agit pas seulement d'être l'auteur des lois suivies, mais avant tout de s'assurer que ces lois correspondent au mode de vie choisi par l'individu et qu'elles permettent d'exprimer qui il est ou qui il souhaite être<sup>28</sup>. Dit autrement, l'autonomie vise à rendre possible la recherche de cohérence individuelle. Or, comme l'affirme Cristina, cette quête est probablement infinie. « *Le cœur, c'est la recherche de cohérence, tout en sachant qu'on n'y arrive pas. C'est une tendance, c'est une recherche. Rien n'est stable, la cohérence, ça n'est qu'une aspiration* ».

En tant qu'aspiration, la recherche de cohérence est une entreprise individuelle et sociale. Il s'agit de viser l'ajustement permanent des actes, des convictions et des projections en définissant pour soi-même ce qui est juste. Toutefois, malgré la volonté d'être autonome, cet ajustement est sans cesse influencé, nourri ou parfois mis à mal par les interactions des personnes ; il est construit socialement. Loin d'évacuer toutes les contradictions, la recherche de cohérence est un travail permanent de gestion et de dépassement de ces contradictions. L'individu tente de lui donner un sens et de réorienter sa quête en fonction des expériences vécues. Cette recherche de cohérence fait écho également à ce que de nombreux philosophes ont qualifié de recherche d'authenticité dans la modernité. Malgré toutes les ambiguïtés et les critiques des différentes théories portant sur ces concepts, ceux-ci nous permettent de mettre en lumière le fait que ce souci de cohérence témoigne d'un des mécanismes centraux du processus

---

28. S. VARGA, *Authenticity as an ethical ideal*, New York, Routledge, 2013, p. 19.

de distanciation. La reconfiguration de l'imaginaire, l'inscription volontaire et consciente dans une toile d'interdépendances, la réappropriation d'une forme d'actorialité dans le présent et l'engagement dans un paradigme de transition vers un avenir qu'il reste à imaginer obligent à un ajustement permanent de l'individu et à une recherche de cohérence entre les différentes dimensions de ce processus. La quête de cohérence vise donc non seulement à permettre la poursuite du processus de distanciation, mais aussi à participer à un phénomène plus global en montrant l'exemple.

### Aspirer à la cohérence

Les personnes rencontrées dans le cadre de cette recherche affirment toutes que leur démarche vise avant tout la cohérence. Emeline de Bouver, fait le même constat : « [a]dopter la simplicité volontaire est synonyme [...] d'engagement vers plus de cohérence ». Comme pour l'autonomie, la cohérence est aussi affirmée comme antérieure au processus. Pour Denis par exemple, pour vivre dans l'écovillage « *il faut déjà avoir une certaine cohérence, des idées en ordre, un certain ordre intérieur et vouloir que les choses continuent, vouloir gérer ses valeurs d'une manière plus rigoureuse encore* ». Néanmoins, personne ne prétend avoir atteint un degré de cohérence suffisant et tous affirment au contraire qu'il s'agit d'un travail permanent, un objectif à viser. « *La cohérence est vraiment difficile à atteindre, mais plus je suis cohérente, mieux c'est pour moi* » (Janine). Gilles estime qu'une grande partie de son quotidien est absorbée par cette quête de cohérence. Pour acheter un lit, il a récemment passé plusieurs heures à se renseigner sur les différents labels existants et sur leur fiabilité. Au final, il a acquis le cadre en matériau naturel en deuxième main, le sommier sur un site d'objet à donner et s'est acheté un matelas neuf muni d'un label qui répondait au mieux à ses différentes exigences. « *C'est ça que je cherche, c'est quelque chose en continu, d'être constructif, d'être cohérent pour moi-même et pour la planète* ». La cohérence apparaît donc comme une exigence permanente pour l'individu qui entend concilier ses valeurs, ses pratiques, ses attentes et son inscription dans un certain contexte social.

Le mouvement Villes en Transition utilise la métaphore de l'animal pour mettre en lumière les différentes dimensions à mettre en cohérence. Au niveau individuel, il s'agit de ne pas oublier que chacun a besoin de jambes (l'action), d'une tête (la réflexion) et d'un cœur (l'émotion). Au niveau collectif, la métaphore est plus développée et l'animal proposé par les porteurs du mouvement est utilisé aussi pour faire le bilan de « santé »

des groupes, incluant notamment des dimensions telles que l'engagement dans la communauté, l'efficacité, le réseau, les projets pratiques et la vision. Les différentes parties de l'animal représentent les différents aspects du collectif auxquels il s'agit de veiller pour garantir sa survie. Les groupes sont encouragés à accorder de l'attention à toutes ces dimensions, mais aussi à assurer la cohérence entre elles. Au vu de la complexité de chacune de ces dimensions, leur mise en cohérence apparaît comme un travail continu, au niveau individuel et collectif.

Loin d'être un but réaliste, la cohérence est donc plutôt une aspiration que les individus et les collectifs savent inatteignable, mais qui motive leurs choix et leurs actes au quotidien. La notion d'aspiration recouvre en fait deux acceptions qui méritent d'être distinguées. Premièrement, l'aspiration est un élan qui vise un idéal, un but ultime. On retrouve dans cette définition la description proposée par la plupart des personnes rencontrées, qui voient la cohérence comme une quête continue vers un horizon. C'est une sorte de vœu, un souhait de la personne qui peut tout à fait savoir qu'elle ne l'atteindra jamais, sans que cela ne modifie sa volonté d'aller vers cet objectif. Deuxièmement, l'aspiration trouve son origine sémantique dans le verbe aspirer qui définit l'action de faire entrer en soi quelque chose d'extérieur (de l'air, du liquide, *etc.*). Cette seconde acception met en lumière le fait que les principes et valeurs poursuivis par les individus ne sont pas des créations individuelles, mais sont le fruit d'un processus de construction sociale qui passe notamment par les collectifs auxquels ils adhèrent. L'aspiration à la cohérence pourrait donc aussi être comprise comme une volonté de faire entrer en soi certains principes et valeurs à même de guider les actions individuelles.

### **Construire sa cohérence**

La cohérence en tant qu'aspiration exige donc une gestion permanente des contradictions vécues par l'individu. Le fait que l'individu soit traversé par des contradictions n'est pas le propre du processus de distanciation normative. En tant que sujet, chacun est le « lieu d'affrontement de forces » et est constamment « traversé par des logiques et des contradictions sociales<sup>29</sup> ». Toutefois, comme le constatait déjà Alain Pessin, alors que la contradiction est normalement évacuée ou combattue, les individus qui

---

29. F. GIUST-DESPRAIRIES, *op. cit.*, p. 23.

s'engageant dans l'exploration de modes de vie alternatifs l'intègrent continuellement. « La contradiction est présente journallement dans la vie de chacun<sup>30</sup> ». Chacun sait qu'il navigue dans une recherche de moyen terme entre l'idéal et la réalité. Henri par exemple, qui essaie de développer le maraîchage à l'écovillage a récemment construit une serre. « *On a dû acheter 500 mètres de bâche en plastique, alors qu'au quotidien j'essaie toujours d'éviter le plastique. Ça n'est pas cohérent, mais il faut trouver le juste milieu. J'essaie d'aller vers plus de radicalité, mais petit à petit* ».

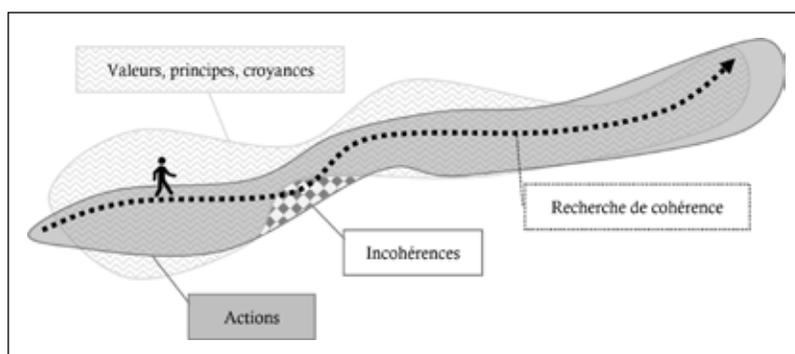


Figure 11. La recherche de cohérence

Il s'agit donc d'essayer de construire sa propre cohérence au quotidien en acceptant certaines contradictions ou incohérences et en cherchant des solutions pour dépasser ou résoudre celles qui semblent inacceptables. Joël par exemple a décidé de ne plus payer ses impôts pour ne pas participer à un système financier qu'il désapprouve. « *Au niveau financier, c'est compliqué personnellement et puis l'État a un sacré pouvoir donc c'est une pression permanente, sans compter que quand j'en parle aux gens autour de moi, je dois beaucoup argumenter. Mais ma conscience est claire là-dessus, je m'introspecte et je me rends compte que je me sentirais pire si je participais à ce système* ». Joël et beaucoup d'autres « ne connaissent pas la quiétude de la sécurité et de l'aisance matérielles. Mais des choix de vie cohérents avec leurs idéaux leur donnent un sentiment de plénitude<sup>31</sup> ». Ainsi, si certaines incohérences sont intolérables pour l'individu, d'autres sont intégrées et

30. A. PESSIN, *op. cit.*, p. 202.

31. É. DUPIN, *op. cit.*, p. 261.

acceptées comme étant nécessaires dans un contexte donné. La distinction par l'individu entre les contradictions acceptables et celles qu'il s'agit de résoudre fait écho aux théories d'Alessandro Ferrara sur l'authenticité. Pour le philosophe italien, il faut distinguer les « écarts qui sont reliés avec des aspects essentiels de l'identité de la personne et les écarts provenant d'aspects qui occupent une place périphérique dans l'identité de la personne<sup>32</sup> ». C'est donc à l'individu que revient ce travail de tri et de réduction des incohérences qu'il juge inintégrables.

Il s'agit de viser avant tout la justesse, en tant qu'être singulier. Celle-ci ne se mesure pas par rapport à un absolu ou par rapport à d'autres personnes, « mais en termes de la capacité à atteindre son propre ajustement<sup>33</sup> ». La quête de cohérence apparaît ainsi comme une quête d'ajustement personnel ou d'authenticité selon les auteurs et les courants théoriques. Au-delà des débats autour de ces différentes notions, celles-ci permettent de mettre en lumière qu'il s'agit d'atteindre une forme de congruence individuelle<sup>34</sup>. Contrairement aux sociétés religieuses, ce n'est pas en fonction d'un texte sacré ou d'une représentation imposée du bien et du mal que les individus définissent et jugent leurs actions, mais comme le déclare Joël dans l'exemple ci-dessus, par un travail d'introspection. « Désormais la source qu'il nous faut atteindre se trouve en nous<sup>35</sup> ». La quête de cohérence se construit donc par un travail réflexif continu qui vise à évaluer et ajuster les actions par rapport aux valeurs, aux principes et aux croyances que développe l'individu.

Comme le constatait Charles Taylor, l'autonomie et l'authenticité sont ainsi distinctes, mais la première est sans doute une étape vers la seconde. L'autonomie est une volonté d'autodétermination et une forme d'émancipation par rapport à une autorité ou un pouvoir existant. L'authenticité, qui passe chez les personnes rencontrées par une quête de cohérence, correspond à l'idée de laisser s'exprimer le soi véritable (*true self*), et à abandonner le souci du conformisme social<sup>36</sup>. Néanmoins,

---

32. A. FERRARA, *Modernity and Authenticity: A study of the social and ethical thought of Jean-Jacques Rousseau*, New York, Sunny Press, 1993, p. 90 (traduit par nous).

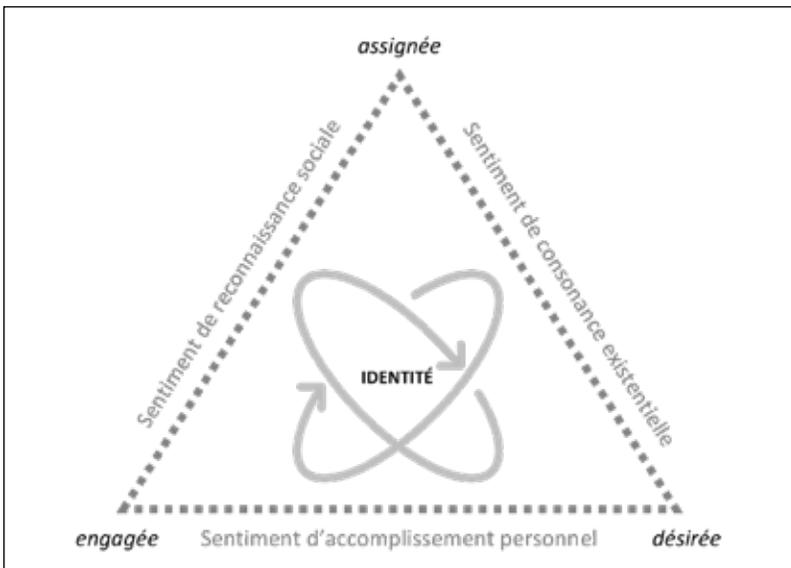
33. D. MARTUCCELLI, *La Société singulariste*, op. cit., p. 51.

34. A. FERRARA, *Reflective authenticity*, London, Routledge, 1998, p. 70.

35. C. TAYLOR, *Le Malaise de la modernité*, Paris, Les Éditions du Cerf, 1992, p. 34.

36. C. TAYLOR, *Les Sources du moi*, Paris, Éditions du Seuil, 1998, repris par C. SPECTOR, « Charles Taylor, philosophe de la culture », *La Vie des idées*, 2014, <http://www.laviedesidees.fr/Charles-Taylor-philosophe-de-la.html>, consulté le 02 août 2018.

l'authenticité demeure un idéal inatteignable dès lors que l'individu entend rester inscrit dans la société. « Le résultat est [...] toujours insatisfaisant, à la fois parce qu'il est questionné en permanence et parce qu'une cohérence "pure" ne peut être atteinte en vivant dans le monde<sup>37</sup> ». En écho aux conceptions de la gestion relationnelle de soi de Guy Bajoit<sup>38</sup>, il s'agit bien d'un ajustement permanent entre une identité désirée, assignée et engagée. Toutefois, c'est la quête d'un sentiment d'accomplissement personnel (la conciliation entre l'identité désirée et l'identité engagée) qui apparaît comme prédominante. Ce sentiment d'accomplissement personnel – ou, dit autrement, cet idéal d'authenticité – met nécessairement en tension les autres composantes de l'identité individuelle et oblige à une recherche constante d'équilibre.



**Figure 12. La prédominance du sentiment d'accomplissement personnel**

Inspiré de : BAJOIT G., *Le Changement social. Approche sociologique des sociétés occidentales contemporaines*, op. cit., p. 100.

37. G. PLEYERS, « La vulnérabilité : condition du sujet, obstacle à l'acteur ? », *CRIDIS, Centre de recherches interdisciplinaires : Démocratie, institutions, subjectivité*, 2016, n° 44, p. 1-15.

38. G. BAJOIT, *Le Changement social. Approche sociologique des sociétés occidentales contemporaines*, Paris, Éditions Armand Colin, 2003, p. 99-132.

## Montrer l'exemple

La quête de cohérence est donc une tentative d'ajustement permanent et de volonté d'expression d'une forme de soi véritable. Pourtant, il faut se garder de considérer que cette recherche de cohérence correspond à une sorte d'égoïsme absolu. L'orientation est autoréférentielle. C'est à l'individu que revient le travail d'ajustement et de mise en cohérence, de redirection de ses actes et de sa trajectoire, en fonction des principes, valeurs et croyances qu'il développe. Toutefois, cette recherche de cohérence ne vise pas à satisfaire seulement ses propres désirs. Elle se construit « par rapport à une réalité supérieure qui possède une signification indépendante de nous ou de nos désirs<sup>39</sup> ». Au-delà de la singularité, qui vise avant tout une réalisation singulière de soi, la recherche de cohérence s'articule en fonction de valeurs jugées comme supérieures. Pour les personnes qui s'engagent dans un processus de distanciation, il s'agit alors essentiellement de façonner sa propre cohérence en référence à des principes écologiques ou durables au sens large<sup>40</sup>, qui permettraient de garantir la survie de la société et sa meilleure intégration dans l'écosystème.

De nombreux individus impliqués dans l'exploration de modes de vie durables reprennent à leur compte la célèbre maxime attribuée à Gandhi, « Sois le changement que tu veux voir dans ce monde ». Comme le constate Jean-Paul Delevoye, « cette citation est plus qu'un slogan, elle est une exigence renvoyée à soi-même<sup>41</sup> ». Elle traduit en fait un des enjeux majeurs de la quête de cohérence à laquelle se livrent les individus. La mise en œuvre de la plus grande cohérence possible est en effet une manière de peser sur le devenir de la société sans retomber dans des formes de dogmatisme ou de normativité dont ils cherchent à s'extraire. « *Il ne s'agit pas de convaincre les gens, c'est plutôt leur montrer que c'est possible de faire autrement. C'est une ligne de conduite qu'il faut tenir pour que ça ait un sens. Si on n'est pas cohérents, si on n'a pas cette ligne de conduite, on ne pourra pas donner l'exemple* » (Daniel). Le discours tenu à l'écovillage est similaire. Lors de la visite destinée au public, Alice ne cesse de répéter que le choix du collectif « *n'est pas une vérité* », que beaucoup de concessions ont été

---

39. C. TAYLOR, *op. cit.*, p. 88.

40. Ces principes sont bien sûr liés à des valeurs et à des croyances qui se constituent progressivement.

41. J-P. DELEVOYE, « Préface », in D. BOURG, C. DARTIGUEPEYROU, C. GERVAIS, et O. PERRIN (dir.), *op. cit.*, p. 12.

faites lors de la construction, mais toujours avec le souci « *d'être le plus cohérent possible en fonction des moyens à disposition, des contraintes du terrain et des obligations légales* ». Elle rappelle aussi à plusieurs reprises que le but n'est pas « *de s'ériger en modèle absolu, mais d'inspirer d'autres initiatives, de montrer que c'est possible* ».

Comme le constate Alessandro Ferrara, la validité de l'authenticité ne se construit pas sur la généralité, mais sur l'exemplarité<sup>42</sup>. Il s'agit d'afficher une congruence identitaire au niveau individuel et collectif. Ainsi, les incohérences n'ont pas toujours besoin d'être évitées si elles sont assumées et justifiées par les individus, qui peuvent alors garantir leur cohérence personnelle. « L'existence de contradictions ne contredit pas l'existence d'une structure cohérente qui les engendre, bien au contraire<sup>43</sup> ». Assumer ses propres incohérences revient aussi à assumer sa propre vulnérabilité et son incomplétude. C'est un moyen de rester en chemin, de revendiquer son humanité et sa similitude avec d'autres qui font des choix de vie différents. « Si être authentique, c'est être sincère avec soi-même, recouvrer son propre "sentiment de l'existence", nous ne pourrions alors y parvenir pleinement qu'en reconnaissant que ce sentiment nous relie à un tout plus vaste<sup>44</sup> ». Se relier à ce tout, permet ainsi de tenter de peser sur le devenir de la société, de donner l'exemple. Si l'on reprend l'image de la société comme filet proposée par Norbert Elias<sup>45</sup>, alors il s'agit, en tant qu'individu, de demeurer inscrit dans la trame des interactions sociales et de chercher sa propre cohérence en essayant d'influer sur le champ de forces qui se communique à chacun des fils.

### 6.3. TOUS EN TRANSITION ?

Viser l'autonomie et la cohérence est donc un objectif porté et nourri par des aspirations qui dépassent le seul bien-être individuel. *In fine*, les individus qui s'engagent dans un processus de distanciation normative ont pour objectif de peser sur le devenir de l'humanité : transformer les modes de vie pour les rendre plus respectueux de l'environnement, recréer des structures sociales et économiques à même de soutenir l'épanouissement du plus grand nombre, participer à la préservation de l'écosystème,

---

42. A. FERRARA, *Reflective authenticity*, *op. cit.*, p. 70.

43. I. ILLICH, *op. cit.*, p. 134.

44. C. TAYLOR, *op. cit.*, p. 96.

45. N. ELLIAS, *La Société des individus*, *op. cit.*, p. 70-71.

*etc.* Or, cet objectif plus vaste ne peut être atteint que s'il est repris par le plus grand nombre.

La plupart des personnes rencontrées observent que leur quête est peu à peu partagée par une partie de leur entourage. Juan par exemple connaît « beaucoup de gens qui font cette démarche, c'est un mouvement de fond ». Si les mots pour décrire l'adhésion progressive d'un nombre croissant d'individus à ce phénomène diffèrent selon les personnes, il est intéressant d'observer que, durant ces dernières années, ils ont évolué. Tant chez les auteurs que chez les personnes rencontrées, le terme de transition s'est peu à peu imposé pour définir ce type d'engagement individuel et collectif, et ce bien au-delà du mouvement des Villes en Transition.

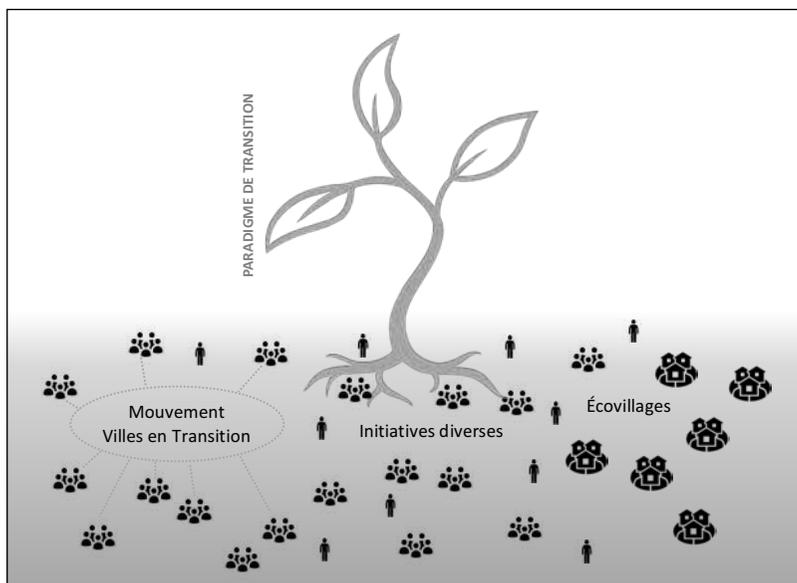


Figure 13. L'émergence du paradigme de transition

Si le terme de transition remporte un tel succès, c'est non seulement parce qu'il a été valorisé et diffusé par le mouvement Villes en Transition, mais aussi et surtout parce qu'il permet de décrire la dimension évolutive et ouverte du processus dans lequel s'engagent les personnes qui explorent actuellement des modes de vie alternatifs. Ainsi, le terme permet de donner un sens, collectivement, à des pratiques diverses et de rallier peu à peu des trajectoires et des vécus singuliers, pour en faire une expérience sociale à part entière. Le processus de distanciation se transforme donc, par sa

socialisation, en un phénomène social qui s'apparente à l'émergence d'un paradigme de transition.

L'expression paradigme de transition permet de traduire la complexité et l'imbrication des différentes dimensions du phénomène présenté ici. Il s'agit en effet pour les personnes qui s'engagent dans un processus de distanciation normative de participer à la création d'un imaginaire social basé sur une ouverture des possibles et sur l'acceptation d'une réalité dynamique, évolutive et contingente. Cette création collective peut être qualifiée de paradigme, car elle sert de matrice collective et s'appuie notamment sur des savoirs, des valeurs, des croyances et des symboles partagés. En tant que paradigme émergent, elle ouvre également la porte à un questionnement plus large sur les conditions et les propriétés d'un changement de société en train de se faire.

### **Un processus sans fin**

L'objectif de transformer les modes de vie pour les rendre plus « durables » semble louable, mais n'en demeure pas moins difficile à circonscrire pour élaborer des actions réelles. Toutefois, si cet objectif est si délicat à définir, ce n'est pas seulement à cause de sa complexité, mais avant tout à cause de sa nature. Celle-ci se caractérise en effet par trois éléments centraux : une temporalité inconnue, une non-observabilité des effets et une forte interdépendance.

L'inscription temporelle de l'agir des individus qui s'engagent dans un processus de distanciation constitue un enjeu central de leur investissement. Leurs actions ne peuvent que s'inscrire dans l'ici et maintenant. Il s'agit d'anticiper des difficultés qui pour l'instant existent surtout théoriquement. Si le prix de l'essence a bien augmenté durant ces dernières décennies, l'approvisionnement des stations n'a pas encore été problématique dans leur environnement direct. L'objectif de leur engagement se déploie donc dans la durée ; ils espèrent que leurs actions auront des répercussions sur l'avenir, ils visent des conséquences à long terme. En réduisant par exemple l'impact de leur communauté sur l'environnement, ce n'est pas seulement leur propre monde qu'ils souhaitent transformer, mais celui des générations à venir. Dès lors, le but qu'ils poursuivent n'est pas inscrit dans leur propre champ de perspective ; ils ne pourront très probablement pas vérifier les résultats de leurs actions et c'est au nom de leurs enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants qu'ils s'investissent.

Ils semblent ainsi avoir complètement intégré la thèse d'Ulrich Beck dans *La Société du risque*. Le sociologue allemand montre dans cet ouvrage que la fin du XX<sup>e</sup> siècle a connu une transformation majeure liée à l'omniprésence d'une logique de risque. Dans cette perspective, ce n'est plus le passé qui détermine le présent, mais l'avenir. Non pas un avenir certain et prévisible, mais un avenir empli de risques qu'il s'agit d'empêcher d'advenir<sup>46</sup>.

Dès lors, cette non-observabilité des effets de leurs actions n'est pas seulement due à la durée, elle est également liée à la nature même de la cause. Si les risques n'adviennent pas, il est impossible de définir si c'est grâce à une action spécifique ou si la prévision n'était pas réaliste. Ainsi, la réduction de l'impact de leur communauté sur l'environnement ne peut se mesurer d'aucune manière fiable. Une éventuelle diminution de la quantité de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère ne pourrait leur être imputée, car elle dépend de milliers d'autres facteurs. Les objectifs qu'ils poursuivent ne répondent absolument pas aux fameux critères « SMART » promus par les théories du management de projet<sup>47</sup>. Selon ces conceptions, pour être réalisable, un objectif doit être Spécifique, Mesurable, Accepté par toutes les personnes concernées, Réaliste et défini dans le Temps. Aucun de ces critères ne semble applicable au projet de la distanciation normative. Face à l'impossibilité d'observer les conséquences réelles de leurs actions, les personnes qui s'engagent dans l'exploration de modes de vie alternatifs doivent donc se fixer des objectifs partiels et à court terme, leur permettant de légitimer, pour eux-mêmes et pour leurs semblables, leur engagement.

Quelle que soit l'action mise en œuvre, celle-ci demeure également soumise à une tension permanente dans son inscription géographique : agir localement pour obtenir des résultats globaux. Il s'agit en effet de mettre en œuvre des initiatives à l'échelle de leur communauté afin d'améliorer la qualité de vie des habitants, mais surtout d'avoir un impact sur des problèmes globaux. Pourquoi essayer de freiner le réchauffement climatique en plantant davantage d'arbres dans une région très arborisée ? Pourquoi économiser l'eau lorsque l'on vit en Suisse qui se targue d'être

---

46. U. BECK, *La Société du risque : Sur la voie d'une autre modernité*, Paris, Flammarion, 2008, p. 61.

47. Voir notamment les écrits de Peter Drucker, considéré comme l'inventeur de ces critères : P. DRUCKER, *L'Efficacité, objectif numéro 1 des cadres*, Paris, Les Éditions d'organisation, 1968.

le « château d'eau de l'Europe<sup>48</sup> »? Le but de la plupart des actions qui s'inscrivent dans une perspective de transformation des modes de vie ne peut être atteint que si de telles actions se multiplient suffisamment. L'impact individuel est minime, voire inexistant, l'effet ne peut se déployer que par la reproduction des comportements. Les individus doivent donc accepter que l'effet de leur engagement est entièrement dépendant des autres. « Tout le monde sait *être pris* par/dans la société. Il n'y a plus de hors société<sup>49</sup> ». Agir sur le devenir de la société, c'est accepter d'en faire partie et tenter de l'influencer de l'intérieur. « Cela amène à concevoir le mouvement de la vie comme interminable, et les formes à venir de l'expérience collective comme radicalement imprévisibles. La vie collective est en invention permanente d'elle-même<sup>50</sup> ».

S'engager dans un processus de distanciation ne correspond donc pas à s'engager sur un projet qui a un début et une fin. « *C'est un chemin, un processus qui ne s'arrête pas* » (Margaret). Accepter que le processus lui-même n'a pas de fin implique ainsi de croire dans ce que Cornelius Castoriadis nommait « la créativité de l'histoire ». Il s'agit d'investir la « distance entre la société instituant et ce qui est, à chaque moment, institué », de croire « qu'une société contient toujours *plus* que ce qu'elle présente<sup>51</sup> » et de vouloir participer à la création de ce *plus*.

### La transition comme mot d'ordre collectif

Durant ces dernières années, les termes utilisés par les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs pour décrire ce qu'ils vivent ont évolué. Progressivement, le terme de transition s'est imposé dans le vocabulaire pour définir leur propre mode de vie. Loin d'être anodin, ce glissement sémantique traduit non seulement la diffusion des idées du mouvement Villes en Transition, mais surtout permet de donner un sens, collectivement, à des pratiques diverses.

---

48. OSAV, « Protocole Eau et Santé : bonnes notes pour la Suisse, château d'eau de l'Europe », *Communiqué de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires*, Berne, 2 mai 2016.

49. D. MARTUCCELLI, *La Condition sociale moderne. L'avenir d'une inquiétude*, op. cit., p. 82 (italiques de l'auteur).

50. A. PESSIN, op. cit., p. 207.

51. C. CASTORIADIS, *L'Institution imaginaire de la société*, op. cit., p. 169 (italiques de l'auteur).

La généralisation de l'usage du terme de transition est directement liée au mouvement Villes en Transition qui a pris de l'ampleur ces dernières années et s'est développé un peu partout dans le monde, visibilisant ses principes, ses projets locaux et sa rhétorique. Une grande partie du travail de Rob Hopkins consiste d'ailleurs à raconter ce qu'il se passe dans d'autres projets, à faire circuler les expériences. « *L'idée est de créer et de maintenir un réseau qui puisse s'inspirer lui-même* ». Toutefois, ce réseau ne se veut pas limitatif, « *ne se limite pas à un type d'initiatives spécifiques qui porteraient le label Villes en Transition. On essaie de rassembler et de soutenir des initiatives qui vont dans ce sens-là* ». Or, malgré un succès croissant, le mouvement ne propose pas de définition arrêtée de ce qu'est ou devrait être la transition. Cela se retrouve dans les groupes locaux où les participants ont parfois chacun leur propre définition de ce qu'est la transition. Dans un groupe local d'une petite ville du Sud de l'Angleterre, les personnes présentes à une des réunions définissent la transition ainsi : « *trouver un système d'énergie non dépendante du pétrole* », « *créer un sentiment de communauté et d'être ensemble* », « *débuter un mouvement de localisation et de résilience collective* », « *vivre en conscience* », etc. Plus avant, lors des rencontres auxquelles participent les porteurs du mouvement international, la définition demeure floue et le terme de transition apparaît davantage comme une innovation sémantique que comme une réelle « technologie sociale<sup>52</sup> » inédite. Les discours véhiculés lors des événements rassembleurs s'attachent à présenter la transition comme quelque chose qui n'est pas vraiment nouveau, ni en ce qui a trait aux pratiques ni en ce qui a trait aux principes de base. Les porteurs du mouvement, Rob Hopkins en tête, répètent régulièrement que la transition s'appuie sur les principes de la permaculture qui existe et a été expérimentée avec succès depuis 50 ans, sur des savoirs ancestraux, sur des exemples issus de sociétés moins industrialisées, etc. Parallèlement à ces discours « officiels », les participants eux-mêmes revendiquent que leurs pratiques ne sont pas nouvelles, qu'ils vivent ainsi depuis longtemps. Sarah par exemple, jeune retraitée résidant à Bristol, explique avec fierté ne jamais avoir eu de voiture. Selon sa perception et celles de la plupart des personnes engagées, ce ne serait donc pas leur participation au mouvement Villes en Transition qui les aurait amenés à adopter ces pratiques, mais plutôt leurs pratiques qui les auraient amenés à se reconnaître dans la transition.

---

52. R. HOPKINS, « Mettre l'accent sur le positif », *Politique, revue de débats [En ligne]*, 2015, p. 1, <http://politique.eu.org/spip.php?article3207>, consulté le 2 juin 2015.

Dès lors, ce qui est nouveau, avec le mouvement Villes en Transition, c'est avant tout la signification du terme même de transition. Alors que le terme existe depuis le XIV<sup>e</sup> siècle et est le plus souvent complété par un adjectif, le mouvement est parvenu à l'imposer dans beaucoup de milieux avec une connotation spécifique et pourtant sans le spécifier. Les participants parlent de « la Transition » comme s'il s'agissait d'un qualificatif évident, ils se définissent parfois comme des « transitionneurs », ils énumèrent des pratiques de transition, *etc.* Ainsi, l'innovation portée par le mouvement apparaît en premier lieu comme sémantique. Toutefois, l'établissement du terme de « transition » comme une évidence va plus loin qu'une simple définition sémantique. Il s'agit en effet de donner un sens à certaines pratiques qui sont alors identifiées comme des pratiques liées à la transition. Ainsi, cultiver son jardin peut être une pratique de loisirs, une pratique d'économie ménagère, *etc.* Dans le cadre de la transition, cultiver son jardin est identifié à une pratique visant à augmenter sa propre résilience face aux défis écologiques à venir. De même, le fait de ne pas posséder de voiture et de se déplacer principalement en transport en commun ou en vélo peut être envisagé comme une pratique d'économie financière, comme une pratique sportive, *etc.* Dès lors que les individus se confrontent à la transition, alors cette pratique devient une pratique écoresponsable avant tout. On peut ici voir que ce n'est pas seulement la signification du terme de transition qui prend une connotation forte, mais surtout la signification des pratiques qui peuvent y être associées. Or, comme cela a déjà été souligné, la délimitation de ce qui peut être considéré comme de la « transition » est en fait extrêmement floue et jamais explicitée. Néanmoins, ce flou semble permettre aux individus de s'identifier à la transition à partir de leurs pratiques, et ce même s'ils ne les ont pas développées initialement dans cette perspective. Le mouvement permet donc de donner un sens spécifique à certaines pratiques, de les valider, de les cautionner comme étant engagées vers un but et non pas simplement « égoïstes » (loisirs, sport, *etc.*) ou « utilitaires » (économies financières, *etc.*). Ainsi, comme le constatent Pablo Servigne et Raphaël Stevens, « le concept de transition permet de rassembler. [...] permet de retrouver des pratiques communes et des imaginaires positifs partagés<sup>53</sup> ».

Grâce à cette rhétorique ouverte et rassembleuse, le mouvement Villes en Transition est parvenu à essaimer bien au-delà des initiatives locales.

---

53. P. SERVIGNE et R. STEVENS, *op. cit.*, p. 241.

Les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs sont de plus en plus nombreuses à se reconnaître sous ce terme. La transition semble plus à même de définir ce qu'elles vivent que d'autres termes comme l'écologie – qui ne prend pas assez en compte la dimension humaine de leur vécu –, la sobriété – qui a une connotation austère et négative, – la simplicité – qui ne reflète pas leur vécu qui est loin d'être simple – *etc.* À l'écovillage, par exemple, alors qu'en 2012 le terme n'était jamais utilisé, la transition est devenue une expression courante en 2015. « *En fait on le faisait déjà, on était déjà dans une démarche écologique et tout... Mais on ne l'appelait pas la transition* » (Karl). L'appropriation du terme de transition s'est donc généralisée, à l'intérieur, mais aussi en dehors du mouvement du même nom. « Dans le domaine de "l'environnement", politiciens et leaders internationaux, ingénieurs et experts des énergies propres, écologistes et citoyens, entrepreneurs et financiers, universitaires et analystes de tout acabit justifient leurs projets, positionnent leurs actions ou développent des discours en s'alignant avec le nouveau mot d'ordre de la transition<sup>54</sup> ». En tant que mot d'ordre collectif, la transition n'est plus définie seulement comme écologique, ni comme centrée sur la dépendance au pétrole et la résilience locale, mais présentée comme une évidence sans définition arrêtée. Dès lors, au vu de l'ampleur prise par le terme, il apparaît judicieux de se pencher sur sa signification et sur ce que son usage nous dit de l'expérience des individus qui se l'approprient.

## De la distanciation à la transition

La généralisation de l'usage du terme de transition traduit ainsi la diffusion voire l'institution progressive de certaines représentations parmi les personnes engagées dans un processus de distanciation et au-delà. Or, si l'on se penche sur sa signification première, la transition soulève de nombreuses questions. En tant que « passage d'un état à un autre<sup>55</sup> », elle devrait être nécessairement complétée par la définition de ce qui la précède et de ce qui en découle. Toutefois, malgré quelques tentatives de définition de ces états préalables et subséquents, les individus qui se reconnaissent sous ce terme ne semblent pas fonder leur action sur la perspective de son aboutissement, mais sur l'engagement dans une sorte de métamorphose

---

54. R. AUDET, « Pour une sociologie de la transition écologique », *Cahiers de recherche sociologique*, 2015, n° 58, p. 5.

55. J. REY-DEBOVE et A. REY (dir.), *op. cit.*

continue dont la forme finale demeure inconnue. Loin d'être seulement un « attracteur de sens<sup>56</sup> » dont la vertu principale serait de masquer des divergences de sens et de permettre un consensus de façade, le terme de transition permet de qualifier une posture de l'entre-deux qui caractérise mieux que d'autres termes le vécu des personnes rencontrées.

Rob Hopkins, grand initiateur du mouvement Villes en Transition, affirme que « *la transition ne finit pas. Si on y arrive alors ça n'est plus de la transition. La transition c'est le voyage pas la destination* ». Ainsi, cette mobilisation du terme de transition décrit « un processus de changement beaucoup plus continu que le terme ne le laisse croire<sup>57</sup> ». Comme cela avait déjà été mis en lumière par Barney Glaser et Anselm Strauss, « [L]es changements dans les différents aspects et le mouvement constant au cours du temps constituent deux éléments de l'acceptation de la transition comme processus plutôt que comme fait accompli statique [...] l'orientation et la temporalité varient en fonction de son déroulement et des découvertes opportunes que font chacune des parties prenantes<sup>58</sup> ». Les individus qui s'engagent actuellement dans une logique de transition revendiquent en effet le fait d'être en mouvement, en chemin, et de réorienter constamment leur propre trajectoire en fonction des événements et des rencontres. Ainsi, bien que le terme de transition « suppose une visée<sup>59</sup> », celle-ci n'apparaît pas comme ce qui structure leur expérience au quotidien. C'est le fait d'y aller et de se mettre en route qui est central, le fait d'être en transition vers quelque chose, même si ce quelque chose reste à inventer.

Ce sentiment de transition peut sembler relativement banal dans l'expérience contemporaine. Danilo Martuccelli constate par exemple « l'incroyable permanence du sentiment si familier aux modernes depuis plus de deux siècles, de vivre dans une époque charnière, d'éprouver une rupture historique inédite, de se trouver au moment même du partage des eaux [...] les modernes ont toujours l'impression de vivre au milieu

---

56. F. RUDOLF et J. KOSMAN, « Le développement durable entre programme d'action et applications », *Écologie & politique*, 2004, vol. 2, n° 29, p. 38.

57. R. AUDET, « Pour une sociologie de la transition écologique », *loc. cit.*, p. 13.

58. B.G. GLASER et A.L. STRAUSS, *Transitions statutaires : une théorie formelle*, *op. cit.*, p. 101.

59. C. LAMINE, S. BUI, et G. OLLIVIER, « Pour une approche systémique et pragmatique de la transition écologique des systèmes agri-alimentaires », *Cahiers de recherche sociologique*, 2015, vol. 58, p. 95.

d'une nouvelle et interminable phase de transition<sup>60</sup>». Néanmoins, les personnes rencontrées dans le cadre de cette recherche affirment qu'il ne s'agit pas seulement d'un vécu, mais d'une volonté propre. Elles s'engagent dans une forme de métamorphose au sens d'Edgar Morin pour qui, à l'exemple de la chenille qui devient papillon, il s'agit d'un « processus d'autodestruction [qui] est en même temps l'autoproduction et l'auto-création d'un être nouveau qui pourtant est le même ; il a la même identité, mais il est tout à fait différent dans ses qualités et ses aptitudes<sup>61</sup> ». S'engager dans une logique de transition, reviendrait donc à s'autodétruire et s'auto-produire en tant qu'individu et en tant que société, tout en acceptant de ne jamais atteindre la forme finale du papillon.

Ce constat amène à revenir sur la manière dont on peut définir le processus qui nous intéresse. En effet, initialement, celui-ci a été défini comme un processus de distanciation normative. Or, à la lumière de l'appropriation généralisée du terme de transition, cette définition doit évoluer. La distanciation se construit en fonction d'une « norme », qui n'existe pas en tant que telle, qui est constituée de multiples déclinaisons et est en perpétuelle évolution. Elle est traversée par son contraire, par l'adhésion à certaines représentations, certaines pratiques, certains collectifs. Enfin, ce qui structure la distanciation, c'est un rapport au présent non seulement dans l'action, mais aussi dans la temporalité de référence. L'individu se distancie de l'existant, de ce qu'il estime être un mode de vie « normal » dans la société dans laquelle il évolue.

Or, le fait que les individus concernés se reconnaissent sous le terme de transition implique d'affiner cette construction théorique. Ce qui semble structurer leur processus sur le long terme n'est pas principalement la « norme » dont il faudrait s'éloigner ou la société actuelle dont il faudrait s'extraire ; c'est davantage la perspective ouverte du futur qui est structurante. Ainsi, le processus qui nous intéresse est fondé sur une représentation des possibles du monde de demain. Le récent engouement pour le film « Demain<sup>62</sup> », qui présente toutes sortes d'initiatives citoyennes visant à développer des alternatives au mode de vie capitaliste conventionnel, fait d'ailleurs écho à cette analyse. Les individus se distancient non pas prin-

---

60. D. MARTUCCELLI, *La Condition sociale moderne. L'avenir d'une inquiétude*, op. cit., p. 11.

61. E. MORIN, op. cit., p. 127.

62. M. LAURENT et C. DION, *Demain*, France, Mars Distribution, 2015.

cipalement du mode de vie conventionnel actuel, mais de la représentation du futur qui structure le mode de vie contemporain de la majorité. Ce qu'ils condamnent, c'est la croyance dans la croissance et dans la possibilité de l'accumulation de biens et de capitaux comme condition du bien-être des individus. La décroissance n'est pas non plus le terme qui leur convient, car c'est davantage à un changement de paradigme qu'ils se réfèrent, plutôt qu'au développement d'une logique contraire. Alors que selon eux la majorité de la population vit en pensant le futur comme une continuité, pour eux, le fait de continuer mène nécessairement à un effondrement, à court, moyen ou long terme. Quel que soit le moment où cet effondrement aurait lieu, le fait d'adopter un mode de vie qui ne s'appuie pas sur la croissance permet au mieux d'éviter l'effondrement – si tout le monde s'y rallie – au pire, de minimiser les conséquences pour eux-mêmes – car la « chute » à laquelle ils seraient confrontés serait alors moins radicale et moins violente.

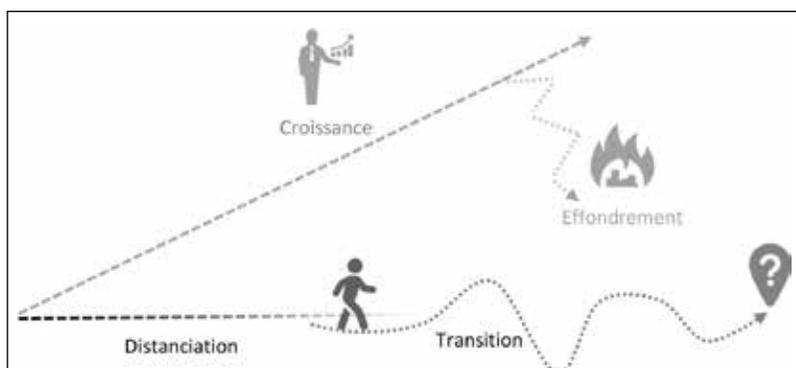


Figure 14. De la distanciation à la transition

Ainsi, c'est bien la conception du futur, comme ouverte, à inventer, à s'approprier qui qualifie le mieux ce qui se joue dans l'exploration d'un mode de vie alternatif. Reprenant le titre d'un colloque tenu à la Sorbonne en 2012, Hélène Houdayer observe poétiquement que cette « posture n'engendre pas la “fin du monde”, mais bien plutôt la “faim d'un monde”<sup>63</sup> ». Face au constat général de l'épuisement des ressources naturelles et de la dégradation progressive de l'écosystème, les personnes qui ont mis en œuvre un processus de distanciation normative en viennent

63. H. HOUDAYER, *op. cit.*, p. 109.

à prolonger la promesse de la modernité et tentent de se réapproprier « la capacité, contre vents et marées, à désirer, emplis d'inquiétudes, le futur<sup>64</sup> ».

### S'engager dans un nouveau paradigme

Comme l'affirme Rob Hopkins, « *la transition est ambitieuse, il s'agit de réformer la manière dont on vit, dont on s'alimente, dont on se loge, dont on interagit, dont on utilise l'énergie, etc. On ne peut pas faire ça que le mercredi soir de 19 h à 20 h. Il s'agit de penser d'une autre manière* ». S'engager dans la transition revient donc pour l'individu à transformer globalement son mode de vie et sa façon de penser le monde dans lequel il évolue. Il change « de logiciel » pour reprendre la formule de Serge Latouche<sup>65</sup>, qui appelle à mettre en œuvre « un autre mode de rapport au monde, à la nature, aux choses et aux êtres<sup>66</sup> ». Néanmoins, comme cela a été explicité tout au long de cet ouvrage, ce nouveau logiciel n'est pas celui de la décroissance, mais de la transition.

Plusieurs auteurs ont récemment mobilisé le terme de paradigme pour décrire ce phénomène. Ainsi, Hélène Houdayer observe « un changement de paradigme qui semble se concrétiser avec la réflexion environnementale<sup>67</sup> ». Carine Dartiguepeyrou quant à elle constate un « changement de paradigme culturel pour une transition écologique, au sens de soutenabilité forte ». Selon son analyse, ce changement de paradigme se construit autour d'un engagement à la fois individuel – à travers une recherche d'émancipation personnelle – et collectif – lié à la reconnaissance d'une forte interdépendance entre les individus<sup>68</sup>. Toutefois, si l'usage du terme de paradigme n'est pas complètement nouveau pour décrire ce phénomène, son usage est encore relativement limité et très peu détaillé.

Depuis sa consécration par Thomas Kuhn au début des années 1970<sup>69</sup>, le terme de paradigme n'a cessé d'être mis en question. Beaucoup constatent ainsi que s'il est aujourd'hui couramment utilisé dans le langage,

64. D. MARTUCCELLI, *La Condition sociale moderne. L'avenir d'une inquiétude*, op. cit., p. 613.

65. S. LATOUCHE, « La décroissance est-elle la solution de la crise ? », loc. cit., p. 57.

66. *Ibid.*, p. 61.

67. H. HOUDAYER, op. cit., p. 109.

68. *Ibid.*, p. 73.

69. T.S. KUHN, *La Structure des révolutions scientifiques*, Paris, Éditions Flammarion, 1972.

le foisonnement de définitions existantes rend souvent sa définition incertaine<sup>70</sup>. Bruno Latour le qualifie même de « mot-valise » tant il est mobilisé de façons diverses selon lui<sup>71</sup>. Thomas Kuhn lui-même, en précisant le sens du mot dans la postface de la seconde édition de son livre *La Structure des révolutions scientifiques*<sup>72</sup>, admet l'utiliser dans deux sens différents, mais qui sont pour lui complémentaires. « D'une part, il représente tout l'ensemble de croyances, de valeurs reconnues et de techniques qui sont communes aux membres d'un groupe donné. D'autre part, il dénote un élément isolé de cet ensemble : les solutions d'énigmes concrètes qui, employées comme modèles ou exemples, peuvent remplacer les règles explicites en tant que bases de solutions pour les énigmes qui subsistent dans la science normale »<sup>73</sup>. Un peu plus loin, il précise sa pensée en présentant un paradigme comme une « matrice disciplinaire » constituée notamment de généralisations symboliques partagées, de croyances et de valeurs communes et enfin d'exemples connus et mobilisés par tous<sup>74</sup>. Pour le philosophe des sciences, l'emploi du terme se limite à la description du développement scientifique et il n'évoque que très brièvement la possibilité de l'étendre à d'autres domaines<sup>75</sup>.

L'usage de l'expression « paradigme de transition » pour décrire le phénomène qui émerge à partir du ralliement d'un nombre croissant d'individus à un processus de distanciation normative mérite donc d'être précisé. Si les personnes rencontrées ne forment en rien une communauté scientifique, elles témoignent néanmoins de l'émergence progressive d'une matrice quasi disciplinaire. La discipline commune étant dans leur cas l'écologie au sens large, elles en viennent à partager des généralisations symboliques, qui se retrouvent notamment dans le langage utilisé, des croyances et valeurs communes, et un certain répertoire d'exemples et de modèles connus de tous. L'usage du terme de paradigme permet ainsi de mettre en lumière « la nature collective d'un paradigme, qui n'a de sens

---

70. G. RUMELHARD, « Problématisation et concept de paradigme. Approche épistémologique, psychologique, sociologique », p. 205-206.

71. B. LATOUR, « Avons-nous besoin de "paradigmes" ? », *Chroniques d'un amateur de sciences*, Paris, Presses des Mines, 2006, p. 27.

72. T.S. KUHN, « Postface », in *op. cit.*, p. 206-246.

73. T.S. KUHN, *op. cit.*, p. 207.

74. *Ibid.*, p. 215-221.

75. *Ibid.*, p. 245.

que partagé par une communauté<sup>76</sup>». Le processus de distanciation peut être envisagé au premier abord comme un processus avant tout individuel, mais sa socialisation – qui a été analysée tout au long de ce livre – participe à créer un paradigme et cela même si la communauté dont il est question est réticulaire et mouvante.

L'intérêt du terme de paradigme est de permettre de décrire la complexité et l'imbrication des différentes caractéristiques du phénomène étudié. Comme le souligne Bruno Latour, un paradigme «est social, politique, humain en même temps qu'il est conceptuel et technique<sup>77</sup>». Si cet ouvrage s'est focalisé, de par ses choix initiaux, sur les dimensions sociales et humaines, de nombreuses autres recherches témoignent des dimensions politiques, conceptuelles et techniques de ce paradigme émergent<sup>78</sup>. Loin d'épuiser le sens du phénomène qui nous intéresse, le terme de paradigme permet ainsi de souligner sa dimension évolutive. Il ne s'agit pas simplement d'une vision du monde partagée par un nombre croissant d'individus: un paradigme «ressemble plus à une route qui permet d'accéder à un site expérimental, qu'à un filtre qui colorerait à jamais les données<sup>79</sup>».

Le paradigme de transition qui émerge actuellement est donc non seulement un phénomène social, mais aussi une invitation à explorer, scientifiquement, d'autres voies d'analyse pour saisir le changement de société en train de se faire. Cela exige d'observer «un chemin, un avenir, un processus de civilisations, dirait Norbert Elias<sup>80</sup>», processus dont l'issue demeure ouverte.

---

76. Y. GINGRAS et J. PRUD'HOMME, «Paradigme», in F. BOUCHARD, P. DORAY et J. PRUD'HOMME (dir.), *Sciences, technologies et sociétés de A à Z*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 2015, p. 169.

77. B. LATOUR, *loc. cit.*, p. 28.

78. Voir notamment les différentes recherches menées autour de l'Anthropocène: C. LARRÈRE, «Anthropocène : Le nouveau grand récit», *Esprit*, 2015, vol. 420, n° 12, p. 46-55, et les *Transitions Studies* dans les pays anglophones. Pour un résumé en français, voir la contribution de René Audet: R. AUDET, «Le champ des *sustainability transitions* : origines, analyses et pratiques de recherche», *loc. cit.*

79. B. LATOUR, *loc. cit.*, p. 29.

80. R. SUE, *op. cit.*, p. 174.

## Conclusion

« La trajectoire de l'Histoire n'est pas celle d'une bille de billard qui, une fois découlée, parcourt un chemin défini ; elle ressemble plutôt au mouvement des nuages, au trajet d'un homme errant par les rues, dérouté ici par une ombre, là par un groupe de badauds ou une étrange combinaison de façades, et qui finit par échouer dans un endroit inconnu où il ne songeait pas à se rendre. »

Robert Musil

*L'Homme sans qualités*

**E**n ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, de plus en plus de voix s'élèvent pour dénoncer les méfaits, pour l'homme et son environnement, d'un fonctionnement social basé sur l'accumulation et la compétition. Les initiatives se multiplient, parfois dans des directions très différentes, pour faire face à ce que l'on peut nommer les dégâts de la modernité. Alors que certains cherchent des solutions techniques pour faire face à ces défis, d'autres tentent de transformer concrètement leur mode de vie pour vivre mieux avec moins. Même si ces derniers sont largement minoritaires, l'engouement actuel pour toutes sortes de pratiques influencées par cette volonté invite à considérer ce phénomène avec attention. Ainsi, consommer local et de saison, opter pour la mobilité douce, réduire ses déchets, fabriquer ses cosmétiques et produits ménagers, intégrer la méditation dans son quotidien, *etc.* sont autant de pratiques progressivement valorisées par un nombre croissant d'individus et largement relayées dans les médias. Cette tendance, si elle peut être vue par certains comme une simple mode

régnant dans les milieux « bobos », n'en traduit pas moins la diffusion progressive de l'idée qu'il est nécessaire de transformer nos modes de vie.

L'aspiration à vivre plus simplement n'est pas nouvelle<sup>1</sup>, mais elle revêt aujourd'hui un caractère spécifique car elle fait directement écho à ce qui se profile comme étant l'un des enjeux majeurs du XXI<sup>e</sup> siècle : la problématique écologique. La transformation des modes de vie n'est plus une affaire personnelle, mais un enjeu social dont la population semble prendre peu à peu la mesure. Néanmoins, malgré une volonté croissante de faire évoluer les choses, les solutions concrètes demeurent rares et hétérogènes. Comme le constate Jan Spurk, alors que beaucoup d'individus se rallient aujourd'hui derrière le slogan « un autre monde est possible », « il reste à savoir lequel<sup>2</sup> ».

À partir d'une enquête de terrain de plusieurs années, cet ouvrage s'est attaché à mettre en lumière ce qui se joue actuellement à travers cette volonté croissante d'explorer d'autres possibles. Le choix de s'intéresser à l'exploration de modes de vie alternatifs sous l'angle de la distanciation normative implique un regard spécifique. En se concentrant sur le chemin parcouru par les personnes qui essaient de vivre autrement, l'idée de distanciation permet de penser le changement social. Pour les individus qui s'engagent dans cette voie, il s'agit en effet avant tout de se changer soi-même, pour pouvoir changer la société dans laquelle ils évoluent. Toutefois, ce changement n'est pas simplement le passage d'un état à un autre, c'est un processus complexe dans lequel l'individu se trouve lui-même transformé par la société qu'il participe à transformer.

La distanciation normative amène à une reconfiguration du rapport au monde de l'individu. À travers ce processus de distanciation, l'individu transforme non seulement son mode de vie, mais aussi la manière dont il se perçoit comme acteur, sa façon de se relier aux autres et à l'environnement qui l'entoure. Cette transformation se cristallise autour de l'acceptation de la contingence et d'une focalisation des aspirations vers un avenir qu'il s'agit d'inventer chemin faisant.

---

1. Voir notamment : A. ADRIAENS, *op. cit.*

2. J. SPURK, *op. cit.*, p. 74.

## LA TRANSITION, TÉMOIN DE LA COMPLEXITÉ D'UNE ÉPOQUE

Comme le dévoile Danilo Martuccelli dans son ouvrage *Les Sociétés et l'impossible*, le personnage de Don Quichotte, en questionnant les limites du réel et de l'imaginaire, met à jour la complexité d'une époque<sup>3</sup>. Au tournant du XVII<sup>e</sup> siècle, lorsque Miguel de Cervantes crée son personnage<sup>4</sup>, les sociétés européennes connaissent en effet une transformation majeure de leur rapport à la réalité. Le passage du Moyen-Âge à la Modernité marque une transition centrale dans la façon dont on s'explique le monde. Alors que jusque-là Dieu et toutes sortes d'entités subjectives délimitaient le possible et l'impossible, au cours du XVII<sup>e</sup> siècle l'objectivité de la science s'érige peu à peu en vérité absolue et vient rendre caduques les anciennes représentations du monde<sup>5</sup>.

Tout comme le Quichotte de Cervantes, les personnes qui explorent actuellement des modes de vie alternatifs dévoilent également la complexité d'une époque. Sans abandonner complètement l'objectivité en tant que matrice explicative du monde, elles témoignent d'une inflexion dans la conception des possibles qui s'était instituée depuis le début de la Modernité. L'économie, qui a été pendant plusieurs siècles la « traduction des grands principes de la science moderne pour le monde social<sup>6</sup> », est progressivement dessaisie en tant que régime de réalité hégémonique au profit d'une conception du monde plus contingente et plus ouverte. Corinne Gendron, dans un récent article sur la transition, constate ainsi qu'il s'agit d'un « grand chantier de transformation [...] annonciateur d'une nouvelle ère ». Pourtant selon elle, la destination demeure incertaine et il faut considérer que la route choisie par les individus qui s'y engagent est « elle-même annonciatrice d'une société en devenir, particulière et contingente, une destination fixée par la trajectoire<sup>7</sup> ».

La caractéristique centrale de la transition actuelle n'est donc pas le passage de la subjectivité à l'objectivité, ni son contraire, mais l'effritement

---

3. D. MARTUCCELLI, *Les Sociétés et l'impossible. Les limites imaginaires de la réalité*, *op. cit.*, p. 12.

4. M. de CERVANTES de, *Don Quichotte*, Paris, Éditions Robert Laffont, 2011 (1<sup>ère</sup> édition 1605/1615).

5. D. MARTUCCELLI, *Les Sociétés et l'impossible. Les limites imaginaires de la réalité*, *op. cit.*, p. 12.

6. *Ibid.*, p. 158.

7. C. GENDRON, *loc. cit.*, p. 55.

de l'objectivité comme seul guide pour l'avenir. Ce que nous montrent les personnes qui explorent des modes de vie alternatifs, c'est « la reconnaissance qu'existe partout et à tout moment, de par la consistance même de la vie sociale, une pluralité de manières d'agir et d'être<sup>8</sup> ». Cette pluralité ne témoigne pas d'une forme d'abandon de l'histoire ou de tout projet de société, mais au contraire de son ouverture. Il s'agit d'appliquer ce fameux « droit d'inventaire ». Le progrès et l'objectivité de la science sont questionnés, il leur est demandé de faire leurs preuves et les personnes qui s'engagent dans cette voie refusent de donner une direction unique au futur, acceptant alors de laisser l'avenir ouvert le plus longtemps possible<sup>9</sup> et de mettre en œuvre une forme d'agir poïétique.

Ce constat n'implique pas que la distanciation ne poursuit pas un idéal ou ne s'inspire pas de principes, notamment écologiques, issus de recherches scientifiques. Il s'agit davantage, comme le suggère Mark Hunyadi, de ne « pas se laisser intimider par la force normative du factuel, comme si l'on ne pouvait avancer que sur des chemins déjà tracés à l'avance ; il s'agit au contraire de se laisser guider par un idéal qui n'est pas encore, par du contrefactuel précisément, seul capable de démentir et d'enrayer la force écrasante de ce qui est<sup>10</sup> ». La science, dans cette perspective, nourrit l'idéal, mais ne le façonne pas comme c'est le cas de l'économie dans le régime de réalité déclinant. D'ailleurs, l'écologie, si l'on peut résumer par ce terme la science qui inspire l'imaginaire social des personnes qui se sont engagées dans un processus de distanciation normative, est fortement dépendante de son objet : l'environnement. Or, « [c]omme son étymologie nous y autorise, en grec *gyros* (cercle) puis en latin *virare* (tournoyer) l'environnement est bien mouvement<sup>11</sup> ». Ainsi, l'écologie en tant que régime de réalité « ne conçoit pas la réalité comme statique, mais comme dynamique et en constante évolution<sup>12</sup> ».

Dès lors, si le processus de distanciation normative mis en lumière dans ce livre apparaît sans fin, c'est qu'il se mue peu à peu en une adhésion

---

8. D. MARTUCCELLI, *La Condition sociale moderne. L'avenir d'une inquiétude*, op. cit., p. 612.

9. *Ibid.*, p. 611.

10. M. HUNYADI, *La Tyrannie des modes de vie. Sur le paradoxe moral de notre temps*, Lormont, Éditions Le Bord de l'Eau, 2015, p. 83-84.

11. H. HOUDAYER, op. cit., p. 53.

12. D. MARTUCCELLI, *Les Sociétés et l'impossible. Les limites imaginaires de la réalité*, op. cit., p. 351.

à ce qu'il convient de nommer un paradigme de transition. Celui-ci se caractérise par un imaginaire social qui ouvre les possibles et considère la réalité, présente et future, comme dynamique, évolutive et contingente.

### PLAIDOYER POUR UNE VIE PLUS « RÉSONANTE »

Pour envisager cette transformation du rapport à l'avenir, il faut néanmoins questionner les fondements de la modernité et de l'expérience des individus. Dans son dernier ouvrage, le philosophe et sociologue allemand Hartmut Rosa propose une analyse du rapport au monde à partir du concept de résonance<sup>13</sup>. Selon lui, et comme il le développe dans ses ouvrages précédents, ce qu'il nomme la modernité tardive se caractérise par une accélération sociale sans précédent, en lien avec une logique de croissance et d'intensification perpétuelles<sup>14</sup>. Cette accélération serait la conséquence et la cause d'un rapport problématique au monde qui se révèle notamment à travers une crise des relations que l'individu entretient avec son environnement, avec le monde social et dans son rapport à lui-même<sup>15</sup>. Pour l'auteur, « tout, dans la vie, dépend de la qualité de notre *relation au monde*, c'est-à-dire de la manière dont les sujets que nous sommes font l'expérience du monde et prennent position par rapport à lui<sup>16</sup> ». Dans sa conception, la résonance est « une forme de relation au monde [...] dans laquelle le sujet et le monde se touchent et se transforment mutuellement<sup>17</sup> ». La résonance est ici utilisée dans son sens physique, pour décrire les interactions « vibrantes » entre l'individu et son environnement. Hartmut Rosa identifie plusieurs axes de résonance, qui touchent des domaines tels que la famille, le politique, le travail, les objets ou la religion. Sans appeler à une quête effrénée de la résonance dans tous ces espaces et à tout moment, il invite à penser les expériences de résonance de l'individu contemporain et souligne une des ambiguïtés majeures de la modernité selon sa perspective : la propension à réifier les relations au monde – la modernité comme « catastrophe de résonance » – et,

---

13. H. ROSA, *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, Éditions La Découverte, 2018.

14. H. ROSA, *Accélération. Une critique sociale du temps*, op. cit. ; H. ROSA, *Aliénation et accélération*, Paris, Éditions La Découverte, 2015.

15. H. ROSA, *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, op. cit., p. 8.

16. *Ibid.*, p. 11.

17. *Ibid.*, p. 200.

paradoxalement, un projet d'extension de l'accès au monde couplé à une sensibilisation accrue à la résonance – jamais auparavant l'individu ne s'est autant analysé et sondé lui-même pour se réaliser et s'épanouir dans ses différents espaces d'interaction<sup>18</sup>. Pris dans cette ambiguïté, l'individu contemporain n'aurait de cesse de rechercher la résonance – par exemple en filmant un beau concert sur son téléphone pour pouvoir revivre l'expérience et la partager avec son réseau – et développerait paradoxalement des relations au monde globalement réifiées – en ne profitant que peu du concert, les yeux rivés sur son écran. La résonance en tant que relation au monde n'est possible que lorsque l'individu agit en accord avec ses « cartes cognitives et évaluatives », c'est-à-dire non seulement ce qu'il conçoit comme existant dans le monde, mais aussi ce qui lui importe, ce qui lui apparaît comme significatif<sup>19</sup>. Dans la perspective du sociologue allemand, « ce n'est pas l'*accès aux choses*, mais la *qualité* de la relation au monde qui doit devenir la norme de l'action politique et individuelle<sup>20</sup> ».

Il s'agit donc d'envisager l'acceptation de la contingence comme une tentative pour remettre au centre de l'expérience de l'individu une relation au monde distincte, plus résonante. En s'engageant dans un paradigme de transition, l'individu modifie, au niveau imaginaire, son propre rapport aux structures temporelles. Il transforme également ses « cartes cognitives et évaluatives » et tente d'agir en cohérence avec celles-ci. Loin de tourner complètement le dos à la modernité, il fait écho à la sensibilisation accrue à la résonance tout en essayant de s'appropriier ses relations au monde pour mettre fin à la « catastrophe de résonance » et résoudre ainsi l'ambiguïté mise en lumière par Hartmut Rosa. En se distanciant des injonctions consensuelles de consommation et de réussite sociale, l'individu change la focale de ses aspirations. Sans qu'il renonce aux choses, celles-ci ne constituent plus le centre de sa quête, qui se réoriente vers la qualité de son rapport au monde, dans le présent. Dès lors, le phénomène sur lequel nous nous sommes penchée dans cet ouvrage doit être envisagé bien au-delà des mises en œuvre étudiées. Il gagnerait à être abordé également comme un processus plus global de transformation du rapport au monde dans les sociétés contemporaines.

---

18. *Ibid.*, p. 353-421.

19. *Ibid.*, p. 195 et 151.

20. *Ibid.*, p. 501.

## RESIGNIFIER LE POLITIQUE

L'absence apparente, ou du moins l'ambiguïté, de la dimension politique dans le rapport au monde de celles et ceux qui s'engagent dans l'exploration de modes de vie alternatifs ne doit pas alimenter une forme de dépolitisation des enjeux écologiques. L'expérience des individus engagés dans un processus de distanciation normative interroge fondamentalement le vivre ensemble, et par là même les formes actuelles de ce que nous nommons politique. L'action politique ne se limite pas en effet à la seule volonté de prendre ou d'exercer le pouvoir ni à l'inscription dans les organisations partisanes conventionnelles. L'effervescence politique de ces dernières années et la multiplication des mouvements contestataires traduisent un renouveau de la « politique de la rue<sup>21</sup> » qui va à l'encontre des discours qui annonçaient une dépolitisation générale des sociétés occidentales. Les mouvements d'occupation, les contestations populaires face aux régimes dictatoriaux, le mouvement des gilets jaunes, les grèves pour le climat et les actions de désobéissance civile d'Extinction Rebellion traduisent en effet non pas une disparition du politique, mais son réinvestissement à travers d'autres canaux et d'autres formes de mobilisation. Le politique se joue à présent également dans des formes réticulaires, immédiates et provisoires. La plupart de ces mouvements se structurent sans leader ni programme ni affiliation partisane et rejoignent ainsi un mode d'organisation similaire à celui qui se tisse parmi les individus qui s'engagent dans un processus de distanciation normative. Il s'agit là d'une réaffirmation d'une volonté de démocratie en tant que principe capable de régir le vivre ensemble.

Alors que les premiers mouvements politiques citoyens du XXI<sup>e</sup> siècle ont pu être caractérisés par un sentiment de colère partagée<sup>22</sup>, la question des émotions comme moteur des mobilisations individuelles et collectives apparaît aujourd'hui plus complexe. Il semble en effet qu'au-delà de la colère, c'est également la peur (d'un effondrement de la société voire de tout l'écosystème) qui alimente tant le processus de distanciation des personnes rencontrées dans le cadre de cette recherche que des jeunes qui s'engagent pour le climat dans le sillage de Greta Thunberg. Ainsi, comme l'a par exemple montré le procès des jeunes activistes contre la banque

---

21. A. OGIEN et S. LAUGIER, *Le Principe démocratie. Enquête sur les nouvelles formes du politique*, Paris, Éditions La Découverte, 2014.

22. *Ibid.*

Crédit Suisse à Lausanne (Suisse)<sup>23</sup>, la question de la légitimité d'un engagement fondé sur la peur de la dégradation de l'écosystème peut devenir éminemment politique et susciter des réactions très fortes de part et d'autre. La prise en compte des émotions individuelles et collectives dans l'action politique invite ainsi à étendre la compréhension de ce qui peut être défini comme politique.

Néanmoins, étendre ce que l'on peut considérer comme politique ne doit pas faire oublier sa fonction première qui est la régulation de la société. Le résultat de l'action ne peut donc être complètement évacué et il ne suffit pas de constater que certains individus explorent des modes de vie alternatifs ou que d'autres se mobilisent en dehors des canaux conventionnels de la politique. Comme le constatait François Ascher, le projet de maîtriser son monde ne doit pas faire perdre de vue aux individus les processus sociaux qui déterminent et alimentent leurs actes et leurs pensées<sup>24</sup>. Ainsi, si le processus de distanciation normative peut être considéré comme le témoin d'une inflexion dans la modernité et dans l'expérience de l'individu contemporain, il traduit également la nécessité de redéfinir l'espace du vivre ensemble pour faire face aux défis actuels et futurs. Il convient en effet de modifier le regard que chacun porte sur ce qui détermine son quotidien pour resignifier<sup>25</sup> ce que veut dire habiter, consommer, respirer, se déplacer ou se réunir en termes de rapports de pouvoir. Cette reconfiguration permet dès lors de repenser la dimension politique pour redonner du sens à l'action située des individus et l'orienter vers un changement de société effectif.

---

23. En janvier 2018, 12 jeunes militants ont joué une partie de tennis dans les locaux du Crédit Suisse, afin de dénoncer les investissements de cette banque dans les énergies fossiles. Portée devant les tribunaux, cette affaire peut être considérée comme un procès exemplaire des enjeux climatiques actuels. En janvier 2020, le Tribunal de police de Lausanne (Suisse) acquitte les militants, reconnaissant l'état de nécessité de leur action et par là-même la légitimité d'une action qui contrevient à la loi en considérant l'anxiété qui les a motivés comme justifiée. Condamnés en appel en septembre 2020, les activistes lausannois poursuivent leurs revendications et l'affaire est portée devant le Tribunal fédéral suisse.

24. F. ASCHER, *La Société évolue, la politique aussi*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2007.

25. Voir notamment E. MACÉ, *Après la société. Manuel de sociologie augmentée*, Lormont, Éditions Le Bord de l'eau, 2019.

# Bibliographie

- ADRIAENS, A., *Un Millénaire de simplicité volontaire en Occident*, Bruxelles, Éditions Couleur livres, 2016.
- AKOUN, A. et P. ANSART (dir.), *Dictionnaire de sociologie*, Paris, Le Robert / Éditions du Seuil, 1999.
- ARNSPERGER, C., *Éthique de l'existence post-capitaliste. Pour un militantisme existentiel*, Paris, Éditions du Cerf, 2009.
- ASCHER, F., *La Société évoluée, la politique aussi*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2007.
- AUBENAS, F. et M. BENASAYAG, *Résister c'est créer*, Paris, Éditions La Découverte, 2002.
- AUDET, R., « Le champ des sustainability transitions : origines, analyses et pratiques de recherche », *Cahiers de recherche sociologique*, 2015, n° 58, p. 73-93.
- AUDET, R., « Pour une sociologie de la transition écologique », *Cahiers de recherche sociologique*, 2015, n° 58, p. 5-14.
- AUSTIN, J., *Quand dire c'est faire*, Paris, Éditions du Seuil, 1970.
- BACKER, B. De, N. MARQUIS, et T. MOULAERT, « Le travail sur soi », *La revue nouvelle*, 2007, vol. 10, p. 24-29.
- BAJOIT, G., *L'Individu sujet de lui-même*, Paris, Éditions Armand Colin, 2013.
- BAJOIT, G., *Le Changement social. Approche sociologique des sociétés occidentales contemporaines*, Paris, Éditions Armand Colin, 2003.
- BASTIDE, R., « Anthropologie religieuse », *Encyclopaedia Universalis*, Éditions Encyclopaedia Universalis, 1995, p. 551-555.
- BAUMAN, Z., *Identité*, Paris, Éditions de L'Herne, 2010.
- BECK, U., *La Société du risque : Sur la voie d'une autre modernité*, Paris, Flammarion, 2008.
- BECK, U., et E. BECK-GERNSHEIM, *Individualization*, London, SAGE Publications, 2001.

- BECKER H.S., « Quatre choses que j'ai apprises d'Alain Pessin », communication au colloque organisé par le GDR OPuS, sur « L'art, le politique et la Création » à l'Université Pierre Mendès-France, Grenoble, France, 19 novembre 2009.
- BERGER, M., C. GAYET-VIAUD, et D. CEFÄI (dir.), *Du civil au politique. Ethnographies du vivre-ensemble*, Bruxelles, Peter Lang, 2011.
- BERGER, P., *Invitation à la sociologie*, Paris, La Découverte, 2006.
- BESSIN, M., C. BIDART, et M. GROSSETTI (dir.), *Bifurcations. Les sciences sociales face aux ruptures et à l'évènement*, Paris, Éditions La Découverte, 2010.
- BIAGINI, C., et P. THIESSET (dir.), *La Décroissance. Vivre la simplicité volontaire. Histoire et témoignages*, Vierzon/Montreuil, Le Pas de Côté/L'Échappée, 2014.
- BIDAR, A., *Les Tisserands. Réparer ensemble le tissu déchiré du monde*, Paris, Éditions Les Liens qui libèrent, 2016.
- BLOCH, E., *Le Principe espérance*, Paris, Éditions Gallimard, 1976.
- BÔ, D., M. GUEVEL, et R. LELLOUCHE, *Brand culture : Développer le potentiel culturel des marques*, Paris, Dunod, 2013.
- BOLTANSKI, L., et È. CHIAPELLO, *Le Nouvel esprit du capitalisme*, Paris, Éditions Gallimard, 2011.
- BOLTANSKI, L., et N. FRASER, *Domination et émancipation. Pour un renouveau de la critique sociale*, Lyon, Presses universitaires de Lyon, 2014.
- BOURG, D., C. DARTIGUEPEYROU, C. GERVAIS, et O. PERRIN (dir.), *Les Nouveaux modes de vie durables. S'engager autrement*, Lormont, Éditions Le Bord de l'eau, 2016.
- BOURG, D., et A. FRAGNIÈRE (dir.), *La Pensée écologique. Une anthologie*, Paris, Presses universitaires de France, 2014.
- BOURG, D., et P. ROCH (dir.), *Sobriété volontaire. En quête de nouveaux modes de vie*, Lausanne, Éditions Labor et Fides, 2012.
- BOUVER, E. de, « Éléments pour une vision plurielle de l'engagement politique : le militantisme existentiel », *Agora débats/jeunesses*, 2016, vol. 2, n° 73, p. 91-104.
- BOUVER, E. de, *L'Existentiel est politique. Enquête sur le renouveau du militantisme : le cas des simplicitaires et des coaches alternatifs*, Thèse de doctorat, Université de Louvain, 2015.
- BOUVIER, N., *L'Usage du monde*, Paris, Petite Bibliothèque Payot/Voyageurs, 2001 (1<sup>ère</sup> édition 1963).
- BRENNAN, B.A., *Le Pouvoir bénéfique des mains*, Paris, Éditions T chou, 1993.
- BRUNETTE, P., *François d'Assise et ses conversions*, Paris, Les Éditions Franciscaines, 1993.
- BUTLER, J., *Trouble dans le genre. Le féminisme et la subversion de l'identité*, Paris, Éditions La Découverte, 2006.

- CAILLÉ, A. (dir.), *De la convivialité : dialogues sur la société conviviale à venir*, Paris, Éditions La Découverte, 2011.
- CALAME, C. (dir.), *Identités de l'individu contemporain*, Paris, Éditions Textuel, 2008.
- CAMPBELL, J., *Le Héros aux mille et un visages*, Paris, Éditions Oxus, 2010.
- CAMPICHE, R., « Individualisation du croire et recomposition de la religion / The Individualization of Believing and the Reshaping of Religion », *Archives des sciences sociales des religions*, 1993, vol. 81, n° 1, p. 117-131.
- CARADEC, V., « Intérêt et limites du concept de déprise. Retour sur un parcours de recherche », *Gérontologie et société*, 2018, vol. 40, n° 155, p. 139-147.
- CARADEC, V., *Sociologie de la vieillesse et du vieillissement*, Paris, Éditions Armand Colin, 2008.
- CARADEC, V., « L'épreuve du grand âge », *Retraite et société*, 2007, vol. 35, n° 3, p. 11-37.
- CARLES, P., *Vôlem rien foutre al païs*, France, C-P Productions, 2007.
- CASSELY, J.-L., *La Révolte des premiers de la classe*, Paris, Éditions Arkhè, 2017.
- CASTEL, R., *Les Métamorphoses de la question sociale*, Paris, Éditions Gallimard, 1995.
- CASTORIADIS, C., *L'Institution imaginaire de la société*, Paris, Seuil, 1999 (1<sup>ère</sup> édition 1975).
- CASTORIADIS, C., *La Montée de l'insignifiance. Les carrefours du labyrinthe IV*, Paris, Éditions du Seuil, 1996.
- CASTORIADIS, C., *Le Monde morcelé*, Paris, Éditions du Seuil, 1990.
- CASTORIADIS, C., *Domaines de l'homme. Les carrefours du labyrinthe II*, Paris, Éditions du Seuil, 1986.
- CEFAÏ, D., « Vers une ethnographie (du) politique », in BERGER, M., C. GAYET-VIAUD et D. CEFĂÏ (dir.), *Du civil au politique. Ethnographies du vivre-ensemble*, Bruxelles, Peter Lang, 2011, p. 545-598.
- CEFAÏ, D., « Comment se mobilise-t-on ? », *Sociologie et sociétés*, 2009, vol. 41, n° 2, p. 245-269.
- CERVANTES, M. de, *Don Quichotte*, Paris, Éditions Robert Laffont, 2011 (1<sup>ère</sup> édition 1605/1615).
- CHANEZ, A., et F. LEBRUN-PARÉ, « Villeray en transition : initiatives citoyennes d'appropriation de l'espace habité ? », *Cahiers de recherche sociologique*, 2015, n° 58, p. 139-163.
- CHAREST, G., *La Démocratie se meurt, Vive la Sociocratie !*, Regio Emilia, Edizioni Esserci, 2007.
- CHAUVEAU, J.-P., M. LE PAPE, et J.-P. OLIVIER DE SARDAN, « La pluralité des normes et leurs dynamiques en Afrique », in WINTER G. (dir.), *Inégalités*

- et politiques publiques en Afrique : pluralité des normes et jeux d'acteurs*, Paris, Éditions Karthala, 2001, p. 145-162.
- CHESNAUX, J., *Habiter le temps*, Paris, Bayard Éditions, 1996.
- CHOBEAUX, F., « Plaidoyer pour un accueil inconditionnel », *VST - Vie sociale et traitements*, 2015, vol. 126, n° 2, p. 63-65.
- COLLECTIF, « L'appel d'Heidelberg », *Global chance*, 2010.
- COMBY J.-B., *La Question climatique. Genèse et dépolitisation d'un problème public*, Paris, Éditions Raisons d'agir, 2015.
- D'ANDRIA, A., « Un éclairage sur le processus entrepreneurial des mampreneurs. Étude exploratoire de leur dynamique effective », *Revue de l'Entrepreneuriat*, 2014, vol. 13, n° 1, p. 11-33.
- D'ERM, P., *Vivre ensemble autrement. Écovillages, habitat groupé, écoquartiers*, Paris, Éditions Ulmer, 2009.
- DARDOT, P., et C. LAVAL, *Commun. Essai sur la révolution au XXI<sup>e</sup> siècle*, Paris, Éditions La Découverte, 2014.
- DAVIE, G., « Believing without Belonging: Is this the future of religion in Britain? », *Social Compass*, 1990, vol. 37, n° 4, p. 455-469.
- DEBRAY, R., et M. GAUCHET, « Du religieux, de sa permanence et de la possibilité d'en sortir », *Le Débat*, 2003, vol. 127, n° 5, p. 3-17.
- DECHAUX, J.-L., « Sur le concept de configuration : quelques failles dans la sociologie de Norbert Elias », *Cahiers internationaux de sociologie*, 1995, vol. 99, p. 293-313.
- DELHOMMAIS, P.-A., « L'obscur lubie des objecteurs de croissance », *Le Monde*, 29 juillet 2006.
- DEMEULENAERE, P., *Les Normes sociales. Entre accords et désaccords*, Paris, Presses universitaires de France, 2003.
- DENAVE, S., *Reconstruire sa vie professionnelle. Sociologie des bifurcations biographiques*, Paris, Presses universitaires de France, 2015.
- DERRIDA, J., *Foi et savoir. Suivi de Le siècle et le pardon (entretien avec Michel Wieviorka)*, Paris, Éditions du Seuil, 2001.
- DIAMOND, J., *Effondrement : Comment les sociétés décident de leur disparition ou de leur survie*, Paris, Éditions Gallimard, 2006.
- DIENER, I., et E. SUPP, *Ils vivent autrement*, Paris, Éditions Stock, 1982.
- DRUCKER, P., *L'Efficacité, objectif numéro 1 des cadres*, Paris, Les Éditions d'organisation, 1968.
- DUBAR, C., « Les contradictions de l'autobiographie comme temporalisation de l'identité personnelle », *Temporalités [En ligne]*, 2013, n° 17, p. 1-22.
- DUBUISSON-QUELLIER, S., « Cible ou ressource : les ambiguïtés de la mobilisation des consommateurs dans la contestation contre l'ordre marchand », *Sociologie et sociétés*, 2009, vol. 41, n° 2, p. 189-214.

- DUPIN, É., *Les Défricheurs. Voyage dans la France qui innove vraiment*, Paris, Éditions La Découverte, 2016.
- DUPUY, J.-P., *Introduction aux sciences sociales : Logique des phénomènes collectifs*, Paris, Ellipses Marketing, 1992.
- DURKHEIM, É., *De la division du travail social*, Paris, Presses universitaires de France, 1893.
- EHRENBERG, A., « Santé mentale : l'autonomie est-elle un malheur collectif ? », *Esprit*, 2014, vol. 2, p. 99-108.
- EHRENBERG, A., *La Fatigue d'être soi : Dépression et société*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1998.
- ELIAS, N., *Engagement et distanciation*, Paris, Éditions Fayard, 1993.
- ELIAS, N., *La Société des individus*, Paris, Éditions Fayard, 1991.
- ELIAS, N., *Mozart. Sociologie d'un génie*, Paris, Éditions du Seuil, 1991.
- FERRARA, A., *Reflective authenticity*, London, Routledge, 1998.
- FERRARA, A., *Modernity and Authenticity: A study of the social and ethical thought of Jean-Jacques Rousseau*, New York, Sunny Press, 1993.
- FOESSEL, M., « Kant ou les vertus de l'autonomie », *Études*, 2011, vol. 3, n° 414, p. 341-351.
- FOUCART, S., « L'appel d'Heidelberg, une initiative fumeuse », *Le Monde*, 16 juin 2012.
- GAULEJAC, V. de, *Qui est je ?*, Paris, Éditions du Seuil, 2009.
- GAUTHIER, F., *Les Recompositions du religieux et du politique. Des fêtes techno à l'altermondialisme*, Beau Bassin, Éditions universitaires européennes, 2018.
- GAUTHIER, F., « Du mythe moderne de l'autonomie à l'hétéronomie de la Nature. Fondements pour une écologie politique », *Revue du MAUSS*, 2011, n° 38, p. 385-393.
- GEELS, F.W., et J. SCHOT, « Typology of sociotechnical transition pathways », *Research Policy*, 2007, vol. 36, p. 399-417.
- GENARD, J.-L., et M. ROCA I ESCODA, « Le rôle de la surprise dans l'activité de recherche et son statut épistémologique », *SociologieS [En ligne]*, 2013, p. 1-17.
- GENDRON, C., « Sociologie de la transition : quelle société post-écologique ? », *Cahiers de recherche sociologique*, 2015, n° 58, p. 55-72.
- GINGRAS, Y., et J. PRUD'HOMME, « Paradigme », in BOUCHARD, F., P. DORAY et J. PRUD'HOMME (dir.), *Sciences, technologies et sociétés de A à Z*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 2015, p. 168-171.
- GIUST-DESPRAIRIES, F., *L'Imaginaire collectif*, Toulouse, Éditions Érès, 2009.
- GLASER, B.G., et A.L. STRAUSS, *La Conscience de la fin de vie*, Fribourg, Academic Press Fribourg, 2016.

- GLASER, B.G., et A.L. STRAUSS, *Transitions statutaires : une théorie formelle*, Fribourg, Academic press Fribourg, 2014.
- GODIN, L., et M. SAHAKIAN, « Cutting through conflicting prescriptions: How guidelines inform “healthy and sustainable” diets in Switzerland », *Appetite*, 2018, vol. 130, p. 123-133.
- GOFFMAN, E., *Stigmate. Les usages sociaux des handicaps*, Paris, Les Éditions de Minuit, 1975.
- GRAEBER, D., *Bullshit Jobs: A Theory*, New York, Simon & Schuster, 2018.
- GRAEBER, D., « On the Phenomenon of Bullshit Jobs: A Work Rant », *Strike! Magazine*, 2013, n° 3.
- GRANJON, F., et A. LE FOULGOC, « Penser les usages sociaux de l’actualité », *Réseaux*, 2011, vol. 6, n° 170, p. 17-43.
- GRISONI, A., et S. NÉMOZ, « Les mouvements sociaux écologistes : entre réforme de soi et rapports de classe, entre histoires nationales et circulations européennes », *Socio-logos. Revue de l’association française de sociologie [En ligne]*, 2017, vol. 12, p. 1-16.
- HEINICH, N., *La Sociologie de Norbert Elias*, Paris, La Découverte, 1997.
- LE HÉNO, V., *La Désobéissance : un moteur d’évolution*, Paris, Éditions l’Harmattan, 2011.
- HERVIEU-LÉGER, D., « Le partage du croire religieux dans des sociétés d’individus », *L’Année sociologique*, 10 juin 2010, vol. 60, n° 1, p. 41-62.
- HONNETH, A., « La théorie de la reconnaissance : une esquisse », *Revue du MAUSS*, 2004, vol. 1, n° 23, p. 133-136.
- HOPKINS, R., « Mettre l’accent sur le positif », *Politique, revue de débats [En ligne]*, 2015, p. 1-4.
- HOPKINS, R., *Manuel de transition : de la dépendance au pétrole à la résilience locale*, Montréal, Éditions Écosociété, 2010.
- HOUDAYER, H., *L’Émotion écologique. Essai sur les formes du vivre ensemble mésologique*, Saint-Denis, Éditions Edilivre, 2016.
- HUNSMANN, M., et S. KAPP, *Devenir chercheur. Écrire une thèse en sciences sociales*, Paris, Éditions de l’École des hautes études en sciences sociales, 2013.
- HUNYADI, M., *La Tyrannie des modes de vie. Sur le paradoxe moral de notre temps*, Lormont, Éditions Le Bord de l’Eau, 2015.
- ILLICH, I., *La Convivialité*, Paris, Éditions du Seuil, 1973.
- ION, J., *S’engager dans une société d’individus*, Paris, Éditions Armand Colin, 2012.
- ION, J., *La Fin des militants ?*, Paris, Les Éditions de l’Atelier, 1997.
- JACKSON, T., *Motivating Sustainable Consumption. A review of evidence on consumer behaviour and behavioural change*, Report to the Sustainable Development Research Network as part of the ESRC Sustainable

- Technologies Programm Centre for Environmental Strategy, University of Surrey Guildford, January 2005.
- JOAS, H., « La créativité de l'agir », in BAUDOUIN J.-M. et J. FRIEDRICH (dir.), *Théories de l'action et éducation*, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur, 2001, p. 27-43.
- JOHNSON, B., *Zéro déchet*, Paris, Les Arènes, 2013.
- JONET, C., et P. SERVIGNE, « Initiatives de transition : la question politique », *Mouvements*, 2013, vol. 3, n° 75, p. 70-76.
- KENDALL, H.W., « World scientists' warning to humanity », *Union of Concerned Scientists*, 1992.
- KLEIN, N., *La Stratégie du choc. La montée d'un capitalisme du désastre*, Arles, Éditions Actes Sud, 2013.
- KOSELLECK, R., *Le Futur passé*, Paris, Éditions de l'EHESS, 1990.
- KÜBLER-ROSS, E., *Sur le chagrin et le deuil : Trouver un sens à sa peine à travers les cinq étapes du deuil*, Paris, Éditions JC Lattès, 2009.
- KUHN, T.S., *La Structure des révolutions scientifiques*, Paris, Éditions Flammarion, 1972.
- LAHIRE, B., *La Culture des individus : Dissonances culturelles et distinction de soi*, Paris, Éditions La Découverte, 2004.
- LALLEMENT, M., *L'Âge du faire. Hacking, travail, anarchie*, Paris, Éditions du Seuil, 2015.
- LAMINE, C., S. BUI, et G. OLLIVIER, « Pour une approche systémique et pragmatique de la transition écologique des systèmes agri-alimentaires », *Cahiers de recherche sociologique*, 2015, vol. 58, p. 95-117.
- LARRÈRE, C., « Anthropocène : Le nouveau grand récit », *Esprit*, 2015, vol. 420, n° 12, p. 46-55.
- LATOUCHE, S., « La décroissance est-elle la solution de la crise ? », *Écologie & politique*, 2010, vol. 40, n° 2, p. 51-61.
- LATOUR, B., « Avons-nous besoin de "paradigmes" ? », *Chroniques d'un amateur de sciences*, Paris, Presses des Mines, 2006, p. 27-30.
- LAURENT, M., et C. DION, *Demain*, France, Mars Distribution, 2015.
- LÉGER, D., et B. HERVIEU, *Des Communautés pour les temps difficiles : néo-ruraux ou nouveaux moines*, Paris, Le Centurion, 1983.
- LEGRAND, M. (dir.), *La Retraite : une révolution silencieuse*, Paris, Éditions Érès, 2001.
- LENOIR, F., *Les Métamorphoses de Dieu. Des intégrismes aux nouvelles spiritualités*, Paris, Éditions Hachette littératures, 2009.
- LIECHTI, L., *L'Influence des parents sur le processus d'orientation professionnelle : approche pluridisciplinaire*, Neuchâtel, Institut de recherche et de documentation pédagogique, 2012.

- LIESENBORGH, A., « Autogestion. Entre mythes et pratiques », *Barricade*, 2017.
- LIPOVETSKY, G., *De la légèreté*, Paris, Éditions Grasset & Fasquelle, 2015.
- LUCAS, G., *Star Wars / La Guerre des étoiles*, États-Unis, Lucasfilm, 1977.
- LYOTARD, J.-F., *La Condition postmoderne : rapport sur le savoir*, Paris, Éditions de Minuit, 1979.
- MACÊ, E., *Après la société. Manuel de sociologie augmentée*, Lormont, Éditions Le Bord de l'eau, 2019.
- MANIER, B., *Un Million de révolutions tranquilles*, Paris, Les Liens qui libèrent, 2012.
- MARQUIS, N., « La résilience comme attitude face au malheur : succès et usages des ouvrages de Boris Cyrulnik », *SociologieS [En ligne]*, 2018, p. 1-17.
- MARQUIS, N., *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, Paris, Presses universitaires de France, 2014.
- MARTUCELLI, D., *La Condition sociale moderne. L'avenir d'une inquiétude*, Paris, Éditions Gallimard, 2017.
- MARTUCELLI, D., « Les deux voies de la notion d'épreuve en sociologie », *Sociologie*, 2015, vol. 6, n° 1, p. 43-60.
- MARTUCELLI, D., *Les Sociétés et l'impossible. Les limites imaginaires de la réalité*, Paris, Éditions Armand Colin, 2014.
- MARTUCELLI, D., *La Société singulariste*, Paris, Éditions Armand Colin, 2010.
- MARTUCELLI, D., *Forgé par l'épreuve*, Paris, Éditions Armand Colin, 2006.
- MARTUCELLI, D., « Figures de la domination », *Revue Française de Sociologie*, juillet 2004, vol. 45, n° 3, p. 469-497.
- MAUSS, M., *Essai sur le don*, Paris, Presses universitaires de France, 1968 (1<sup>ère</sup> édition 1923-1924).
- MEADOWS, D.H., *The Limits to growth : a report for the Club of Rome's project on the predicament of mankind*, New York, Universe Books, coll.« Potomac Associates book », 1972.
- MORIN, E., *Écologiser l'homme*, Paris, Lemieux Éditeur, 2016.
- MUCCHIELLI, A., *L'Identité*, Paris, Presses universitaires de France, 2013.
- MUYNCK, S. de, « Initiatives de transition. Les limites du mouvement », *Barricade*, 2011, p. 1-12.
- NEGRONI, C., « La reconversion professionnelle volontaire : d'une professionnelle à une bifurcation biographique », *Cahiers internationaux de sociologie*, 2005, vol. 2, n° 119, p. 311-331.
- OGIEN, A., et S. LAUGIER, *Le Principe démocratie. Enquête sur les nouvelles formes du politique*, Paris, Éditions La Découverte, 2014.
- OLIVIER DE SARDAN, J.-P., « À la recherche des normes pratiques de la gouvernance réelle en Afrique », *Afrique : pouvoir et politique*, 2008, n° 5, p. 1-23.

- OSAV, « Protocole Eau et Santé : bonnes notes pour la Suisse, château d'eau de l'Europe », *Communiqué de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires*, 2 mai 2016.
- PACCALET, Y., *L'humanité disparaîtra, bon débarras !*, Paris, Éditions Arthaud, 2006.
- PACHAURI, R.K., et L. MEYER (dir.), *Changements climatiques 2014 : Rapport de synthèse*, Genève, GIEC, 2014.
- PESSIN, A., *L'Imaginaire utopique aujourd'hui*, Paris, Presses Universitaires de France, 2001.
- PLEYERS, G., « Engagement et relation à soi chez les jeunes alteractivistes », *Agora*, 2016, vol. 1, n° 72, p. 107-122.
- PLEYERS, G., « La vulnérabilité : condition du sujet, obstacle à l'acteur ? », *CRIDIS, Centre de recherches interdisciplinaires : Démocratie, institutions, subjectivité*, 2016, n° 44, p. 1-15.
- PLEYERS, G. (dir.), *La Consommation critique. Mouvements pour une alimentation responsable et solidaire*, Paris, Desclée de Brouwer, 2011.
- PLEYERS, G., « Horizontalité et efficacité dans les réseaux altermondialistes », *Sociologie et sociétés*, 2009, vol. 41, n° 2, p. 89-110.
- POIRIER, N., *Castoriadis. L'imaginaire radical*, Paris, Presses universitaires de France, 2004.
- PRENTICE, D.A., et E. CARRANZA, « What women and men should be, shouldn't be, are allowed to be, and don't have to be: the contents of prescriptive gender stereotypes », *Psychology of Women Quarterly*, décembre 2002, n° 26, p. 269-281.
- PRUVOST, G., « L'alternative écologique. Vivre et travailler autrement », *Terrain*, n° 60, p. 36-55.
- QUÉNIART, A., J., JACQUES, et C. JAUZION-GRAVEROLLE, « Consommer autrement », *Nouvelles pratiques sociales*, 2007, vol. 20, n° 1, p. 181-195.
- RAIBAUD, Y., « Durable mais inégalitaire : la ville », *Travail, genre et sociétés*, 2015, vol. 1, n° 33, p. 29-47.
- REY-DEBOVE, J., et A. REY (dir.), *Le Petit Robert : dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française*, Paris, le Robert, 2011.
- RICŒUR, P., *L'idéologie et l'utopie*, Paris, Éditions du Seuil, 1997.
- RIFKIN, J., *La Troisième révolution industrielle : comment le pouvoir latéral va transformer l'énergie, l'économie et le monde*, Paris, Éditions Les Liens qui libèrent, 2012.
- RIPPLE, W.J., C. WOLF, T.M. NEWSOME, M. GALETTI, M. ALAMGIR, E. CRIST, M.I. MAHMOUD, et W.F. LAURANCE, « World scientists' warning to humanity: A second notice », *BioScience*, 2017, vol. 67, n° 12, p. 1026-1028.
- RIVAL, A., et P. LEVANG, *La Palme des controverses. Palmier à huile et enjeux de développement*, Versailles, Éditions Quæ, 2013.

- ROCHEFORT, R., *La Société des consommateurs*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1995.
- ROSA, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, Éditions La Découverte, 2018.
- ROSA, H., *Aliénation et accélération*, Paris, Éditions La Découverte, 2015.
- ROSA, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, Paris, Éditions La Découverte, 2010.
- ROSENBERG, M., *Les Mots sont des fenêtres (ou des murs) : Introduction à la communication non violente*, Bernex, Éditions Jouvence, 1999.
- RUDOLF, F., et J. KOSMAN, « Le développement durable entre programme d'action et applications », *Écologie & politique*, 2004, vol. 2, n° 29, p. 37-51.
- RUMELHARD, G. « Problématisation et concept de paradigme. Approche épistémologique, psychologique, sociologique », *ASTER. Recherches en didactique des sciences expérimentales*, 2005, n° 40, p. 205-223.
- SAHAKIAN, M., et B. BERTHO, « Exploring emotions and norms around Swiss household energy usage : When methods inform understandings of the social », *Energy Research & Social Science*, 2018, vol. 45, p. 81-90.
- SEARLE, J., *La Construction de la réalité sociale*, Paris, Éditions Gallimard, 1998.
- SERRES, M., *Petite Poucette*, Paris, Éditions Le Pommier, 2013.
- SERVIGNE, P., « Outils de facilitation et techniques d'intelligence collective », *Barricade*, 2011, p. 1-11.
- SERVIGNE, P., et R. STEVENS, *Comment tout peut s'effondrer. Petit manuel de collapsologie à l'usage des générations présentes*, Paris, Éditions du Seuil, 2015.
- SERVIGNE, P., R. STEVENS, et G. CHAPPELLE, *Une autre fin du monde est possible*, Paris, Éditions du Seuil, 2018.
- SIMMEL, G., *Sociologie. Étude sur les formes de la socialisation*, Paris, Presses universitaires de France, 1999 (1<sup>ère</sup> édition 1908).
- SINGLY, F. de, *Les Uns avec les autres. Quand l'individualisme crée du lien*, Paris, Éditions Armand Colin, 2003.
- SINGLY, F. de, *Le Soi, le couple et la famille*, Paris, Éditions Nathan, 1996.
- SINGLY, F. de, *Sociologie de la famille*, Paris, Éditions Nathan, 1993.
- SOPER, K., « Écologie, nature et responsabilité », *Revue du MAUSS*, 2001, vol. 1, n° 17, p. 71-93.
- SOULET, M.-H., « Le travail social, une activité d'auto-conception professionnelle en situation d'incertitude », *SociologieS [En ligne]*, 2016, p. 1-17.
- SOULET, M.-H. (dir.), *Changer de vie. Un problème social*, Fribourg, Academic press Fribourg, 2011.

- SOULET, M.-H., « Traces et intuition raisonnée », in PAILLÉ P. (dir.), *La Méthodologie qualitative. Postures de recherche et travail de terrain*, Paris, Éditions Armand Colin, 2006, p. 125-149.
- SOULET, M.-H., « Confiance et capacité d'action. Agir en contexte d'inquiétude », in BALSÀ C. (dir.), *Confiance et lien social*, Fribourg, Academic press Fribourg, 2005, p. 31-55.
- SPARTI, D., « La reconnaissance distribuée. Estime, respect et autres biens d'identité », *Terrains/Théories [En ligne]*, 2016, vol. 4, p. 1-14.
- SPECTOR, C., « Charles Taylor, philosophe de la culture », *La Vie des idées*, 2014.
- SPURK, J., *Avenirs possibles : Du bâtiment de la société, de sa façade et de ses habitants*, Lyon, Éditions Parangon, 2012.
- STROUDE, A., *Projet pilote de prévention secondaire. Repérage précoce par les employeurs de situations à risque de surendettement. Rapport final*, Fribourg, 2017.
- SUE, R., *La Contresociété*, Paris, Éditions Les Liens qui libèrent, 2016.
- TAYLOR, C., *Le Malaise de la modernité*, Paris, Les Éditions du Cerf, 1992.
- THOREAU, F., et V. DESPRET, « La réflexivité. De la vertu épistémologique aux versions mises en rapports, en passant par les incidents diplomatiques », *Revue d'anthropologie des connaissances*, 2014, vol. 8, n° 2, p. 391-424.
- TOURAINÉ, A., *La Voix et le regard*, Paris, Éditions du Seuil, 1978.
- TRÉPOS, J.-Y., « La force des dispositifs faibles : la politique de réduction des risques en matière de drogues », *Cahiers internationaux de sociologie*, 2003, vol. 114, n° 1, p. 93-108.
- TUKKER, A., et al., *Environmental Impact of Products (EIPRO). Analysis of the life-cycle environmental impacts related to the final consumption of the EU-25*, 2006.
- VARGA, S., *Authenticity as an ethical ideal*, New York, Routledge, 2013.
- VAN DE VELDE, C., *Devenir adulte. Sociologie comparée de la jeunesse en Europe*, Paris, Presses universitaires de France, 2008.
- VENDRAMIN, P. (dir.), *L'Engagement militant*, Louvain-la-Neuve, Presses universitaires de Louvain, 2013.
- VINCENT, G., et J. MATAS (dir.), *Appartenances. Partir. Partager. Demeurer*, Strasbourg, Presses universitaires de Strasbourg, 2011.
- VOAS, D., et A. CROCKETT, « Religion in Britain : Neither Believing nor Belonging », *Sociology*, 2005, vol. 39, n° 1, p. 11-28.
- VOGLER, C., *Le Guide du scénariste. La force d'inspiration des mythes pour l'écriture cinématographique et romanesque*, Paris, Éditions Dixit, 2009.
- VRANCKEN, D., « La société du travail sur soi », *La revue nouvelle*, 2007, vol. 10, p. 40-45.

- WEBER, M., *L'Éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, Paris, Éditions Gallimard, 2003 (1<sup>ère</sup> édition 1904 et 1905).
- WEBER, M., *Économie et société. 1. Les catégories de la sociologie*, Paris, Pocket, 1995 (1<sup>ère</sup> édition 1921).
- ZEFFIRELLI, F., *Saint François et le chemin du soleil*, Euro International Film (EIA), 1972.
- ZIELINSKI, A., « Le libre choix. De l'autonomie rêvée à l'attention aux capacités », *Gérontologie et société*, 2009, vol. 131, n° 4, p. 11-24.

### Sites internet consultés

- ALIMENTATION VIVANTE, <https://www.alimentationvivante.com/>, consulté le 10 mai 2018.
- AMMA, <https://amma.org/>, consulté le 15 mai 2018.
- CERCLE DE SAGESSE, <http://cerclledesagesse.com/>, consulté le 27 avril 2018.
- FEDERATION OF WWOOF ORGANISATIONS: <http://wwoof.net/>, consulté le 24 janvier 2018.
- GEMEINSCHAFT TEMPELHOF, <https://www.schloss-tempelhof.de>, consulté le 28 juin 2018.
- LA BIBLE DU SURVIVALISME, <http://www.labibledusurvivalisme.com>, consulté le 20 juin 2018.
- OFFICE FÉDÉRAL DE LA STATISTIQUE (OFS), [www.bfs.admin.ch/](http://www.bfs.admin.ch/), consulté le 13 avril 2018.
- STAR WARS, <https://www.starwars.com/>, consulté le 27 mai 2018.

## Annexe méthodologique

Les analyses présentées dans cet ouvrage ont été alimentées par une recherche de terrain menée entre 2012 et 2015 dans le cadre de ma thèse de doctorat. À partir d'une problématique théorique qui visait à comprendre comment les individus transforment leur mode de vie à partir de la volonté de se distancier des injonctions contemporaines de consommation et de réussite sociale, il a été nécessaire de définir une approche méthodologique à même de saisir la complexité de l'objet sans le réduire à une de ses manifestations singulières.

### ENQUÊTER SUR LA DIVERSITÉ POUR SAISIR LE COMMUN

Considérer le processus de distanciation comme un phénomène social diffus et latent dans la société contemporaine, qui s'observe dans différents types de démarches individuelles et collectives, implique de l'envisager dans sa complexité. Les mises en œuvre sont tantôt portées par des préoccupations purement écologiques, par une volonté de retisser des liens sociaux de proximité, par une quête de bien-être individuel, *etc.* Sous des formes diverses, elles expérimentent concrètement la modification de certains éléments normatifs contemporains.

Afin de saisir ce phénomène de manière transversale, il a donc été nécessaire de définir des catégories conceptuelles permettant de baliser la recherche empirique. L'artisan ne se lance pas dans la réalisation de son œuvre sans savoir *a priori* quel type d'objet il va créer. Il le définit en amont puis choisit en conséquence les outils adaptés à son projet. Pour le sociologue, il s'agit non pas de fixer les limites définitives de son objet de

recherche, mais de définir les tensions principales qu'il souhaite explorer pour pouvoir établir les caractéristiques théoriques de sa population de recherche. Cela revient à penser ce que Barney Glaser et Anselm Strauss ont nommé l'échantillonnage théorique, c'est-à-dire la sélection d'«un certain nombre d'évènements considérés comme représentatifs d'une situation ou d'un phénomène»<sup>1</sup>. L'échantillon choisi ne se veut donc pas représentatif de la totalité des démarches alternatives contemporaines, mais privilégie la diversification afin d'éclairer sous des angles différents la même problématique.

L'échantillonnage a ainsi été réalisé à partir de l'identification de trois axes distincts qui s'inscrivent entre des couples conceptuels antinomiques traversant l'objet de cette recherche : le collectif versus l'individuel, la rupture versus la continuité et l'intégration versus la marginalisation. La recherche empirique a été menée dans trois types de terrains qui cristallisent différemment ces trois axes :

- 1) un écovillage ardéchois (France) qui réunit au même endroit un Hameau avec une trentaine d'habitations et une école alternative. Cet écovillage a été fondé au début des années 2000 à partir d'un désir collectif d'incarner le changement et d'une volonté commune de développer « *un nouveau mode de vie qui conjugue les acquis de la modernité avec des objectifs de sobriété* ». En tant que projet collectif dans un espace géographique spécifique, l'écovillage permettait d'explorer plus spécifiquement les dimensions collectives et la marginalisation. Deux séjours de recherche ont été effectués au sein de cet écovillage. Le premier a eu lieu en mai 2012, le second a été réalisé en janvier 2015. Lors de chacun de ces séjours, j'ai été accueillie chez une habitante du village et ai pu participer à la vie collective pendant une dizaine de jours. Les données recueillies sont principalement le fruit d'observations ethnographiques et d'entretiens individuels approfondis avec les habitants.
- 2) des initiatives citoyennes inspirées du mouvement Villes en Transition. C'est un mouvement citoyen qui a débuté en Angleterre en 2006, sous l'impulsion de Rob Hopkins qui en est devenu la figure de proue. Le mouvement part du constat de l'épuisement progressif des ressources pétrolières et vise donc à se préparer à

---

1. A. MUCCHIELLI (dir.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*, Paris, Éditions Armand Colin, 1996, p. 54.

l'après-pétrole en augmentant la résilience des communautés locales, notamment à travers des jardins partagés, des pratiques de mobilité douce, la création de monnaies locales, une revalorisation des commerces de proximité, des actions visant une meilleure efficacité énergétique, *etc.* On compte aujourd'hui entre 1000 et 2000 initiatives locales, non seulement en Europe, mais aussi en Australie et aux États-Unis. La focalisation sur ce terrain de recherche spécifique a eu pour but de questionner la dimension collective et intégrée de ce type de démarche. Les initiatives s'inscrivent en effet au cœur même de la ville et tentent d'amorcer le processus de dégageant et d'exploration à l'intérieur du modèle dont elles souhaitent se distancier. Plusieurs terrains de recherche ont été effectués auprès de diverses initiatives, en Suisse, en France et en Angleterre. J'ai réalisé de nombreuses observations ethnographiques d'événements de groupes locaux, parfois sur plusieurs jours, et mené en parallèle une quinzaine d'entretiens approfondis. À l'occasion d'un événement en Angleterre, j'ai également eu l'occasion d'interroger Rob Hopkins, l'initiateur du mouvement. L'hétérogénéité structurelle et géographique des terrains a servi à questionner l'implication des individus non pas dans un collectif spécifique, mais dans un mouvement plus large basé sur des principes partagés.

- 3) des individus dont la trajectoire se caractérise par une bifurcation radicale vers un mode de vie alternatif. La définition initiale de cette population a été plus complexe que celle des deux autres. Le défi majeur consistait à circonscrire ce terrain sans imposer de critères superflus. La tension centrale dans la définition de ce terrain s'est concentrée autour de l'hétéro- et de l'autodésignation. Dans une logique de délimitation par le chercheur d'une population théorique à interroger, il aurait en effet été tentant de définir *a priori* les critères minimaux d'une situation de départ et d'une situation d'arrivée. Si la figure du banquier devenu gardien de troupeaux dans un alpage a parfois été mobilisée comme l'idéal-type de cette population, cette caricature ne dit rien de l'expérience de l'individu. Celui-ci peut en effet être descendant d'agriculteurs de montagne et vivre ce changement de vie comme une continuité dans sa trajectoire de vie. Ainsi, définir en amont un salaire de départ minimal, un certain nombre de professions initiales ou un mode de vie effectivement mis en œuvre au final s'est très vite avéré

réducteur par rapport au vécu des individus recherchés. À l'autre extrême, envisager une autodésignation par les individus eux-mêmes faisait craindre une attention démesurée à la subjectivité individuelle. Pour donner un exemple : est-ce qu'un enseignant du secondaire qui décide d'enseigner au primaire et qui en même temps déménage dans un appartement plus petit que le précédent peut être considéré comme appartenant à cette population, si cela correspond à son ressenti ? Afin de se concentrer sur l'expérience des individus, j'ai décidé de ne pas trancher définitivement cette question à partir de critères formels (la profession, l'habitat, le mode de vie, *etc.*) et de m'appuyer sur des critères relevant réellement de l'expérience individuelle. Ainsi, j'ai délimité cette population à partir d'une identification simple : « avoir effectué volontairement un changement radical de mode de vie pour aller vers plus de simplicité ». Les trois critères expérientiels sous-jacents étaient donc la dimension de choix, la bifurcation et l'identification à un mode de vie alternatif par rapport aux normes conventionnelles de consommation et de réussite sociale. À partir de cette population, la focale a été mise sur le processus individuel de distanciation et de construction-déconstruction du rapport à la norme. Ces trajectoires éclairent ainsi la dimension individuelle et celle de la rupture entre un avant et un après. Dans le cadre de cette recherche, j'ai interrogé une quinzaine de personnes qui estimaient avoir changé de vie pour aller vers plus de simplicité<sup>2</sup>. J'ai rencontré cette population lors d'entretiens individuels, en Suisse, tout au long du processus de collecte des données (2012-2015).

Ainsi les trois terrains choisis permettent de mettre en lumière différemment le processus de distanciation. Celui-ci se constitue comme un phénomène qui, à des degrés divers selon les situations, est à la fois individuel et collectif, traduit une volonté d'intégration et de marginalité, dans une dynamique de rupture et de continuité.

---

2. Les différentes caractéristiques sociales (genre, âge, origine géographique, *etc.*) ne sont pas présentées ici car l'échantillon était diversifié sans chercher une représentativité absolue dans chaque catégorie. Les rares cas où ces caractéristiques ont été significatives dans l'analyse des résultats sont relevés dans l'ouvrage.

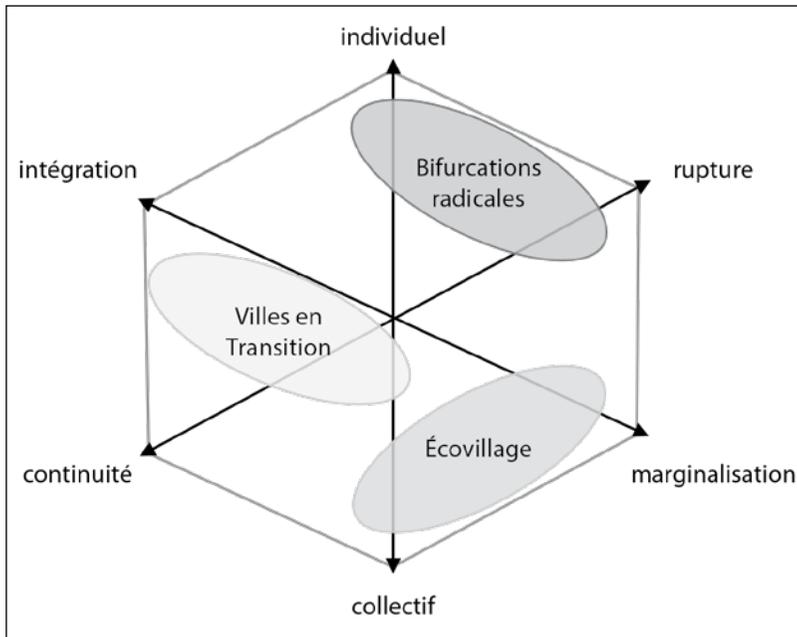


Figure 1. Les axes conceptuels de l'échantillonnage théorique

### OBJECTIVER LA SUBJECTIVITÉ DES ENQUÊTÉS ET DE L'ENQUÊTEUR

Aborder les trois terrains choisis comme des manifestations d'un même phénomène implique d'essayer de faire émerger le commun à partir de données hétérogènes. La production des données s'est confrontée à des réalités différentes qu'il a été nécessaire de prendre en compte pour garantir la rigueur méthodologique de cette recherche. Au vu de la problématique explorée, la posture de recherche adoptée s'inscrit dans une logique compréhensive<sup>3</sup>. Cette approche du terrain entend rechercher avant tout « les significations des actions auprès des acteurs concernés »<sup>4</sup>. Comprendre le processus de distanciation implique en effet de s'intéresser avant tout au sens que lui donnent les personnes qui s'y

3. Le paradigme compréhensif en sciences sociales s'oppose au paradigme positiviste, dont Auguste Comte est considéré comme l'initiateur et qui a notamment pour but la recherche de lois générales permettant d'expliquer l'esprit humain. Au contraire le paradigme compréhensif, dont les fondements en sociologie sont habituellement attribués à Max Weber, réfute l'existence « d'une réalité extérieure au sujet ». Voir notamment A. MUCCHIELLI (dir.), *op. cit.*, p. 33-34.

4. *Ibid.*, p. 34.

engagent. L'objectif est de mettre en lumière ce qu'il y a de spécifique, de singulier, de contradictoire aussi dans leur vécu quotidien. Toutefois, comme l'explique Jean-Claude Kaufmann, il ne s'agit pas de s'arrêter à cette compréhension individuelle, elle « n'est qu'un instrument, le but du sociologue est l'explication compréhensive du social »<sup>5</sup>. Au-delà des vécus individuels, c'est donc le processus de distanciation en tant qu'expérience sociale spécifique et commune, qui a fait l'objet de l'enquête, à partir de plusieurs de ses manifestations : l'écovillage, les initiatives Villes en Transition et les bifurcations radicales volontaires. Ces trois terrains ont été abordés en faisant usage de deux méthodes principales pour le recueil des données : l'entretien et l'observation ethnographique. Chaque terrain, de par ses caractéristiques propres, a dicté le choix de la ou des méthodes les plus appropriées et de la posture à adopter en tant que chercheuse.

Les collectifs ont au départ été étudiés par observation ethnographique<sup>6</sup>. Cette méthode a permis une familiarisation importante, une *imprégnation*, pour reprendre les termes de Jean-Pierre Olivier de Sardan<sup>7</sup>. Elle a aussi par là même souvent ouvert la porte à la réalisation d'entretiens individuels. Enfin, elle a permis d'opérer une forme de dévoilement des contextes effectifs d'interaction et d'interdépendance dans lesquels évoluent les individus. À l'occasion de ces terrains de recherche, j'ai tenu quotidiennement un journal des observations. La rédaction de ces observations a été initialement structurée en trois catégories distinctes : des observations « brutes » de situations, d'interactions ou de discussions ; des ébauches d'analyses ou d'hypothèses qui avaient émergé dans la journée ; des considérations subjectives voire affectives,

- 
5. J.-C. KAUFMANN, *L'Entretien compréhensif*, Paris, Éditions Armand Colin, 2007, p. 26.
  6. J'utilise ici l'expression « observation ethnographique » pour éviter l'expression « observation participante » dont le qualificatif me semble nécessiter un débat plus large. Je rejoins en effet Jean Copans pour qui toute observation est par définition participante, mais la nature de cette participation peut être très variable. Loin d'être une donnée immuable, à chaque nouvelle immersion sur le terrain, il est nécessaire de négocier la nature de la participation du chercheur. Voir notamment COPANS J., *L'Enquête ethnologique de terrain*, Paris, Éditions Armand Colin, 2008.
  7. J.-P. OLIVIER DE SARDAN, *La Rigueur du qualitatif. Les contraintes empiriques de l'interprétation socio-anthropologique*, Louvain-la-Neuve, Academia Bruylant, 2008, p. 49.

qui visaient à mettre à jour la manière dont le terrain « affecte » celui qui l'observe<sup>8</sup>. J'ai consigné ces trois types de données en parallèle dans un même journal, à l'aide d'une simple distinction typographique, en acceptant parfois des recoupements et des passages « inclassables », car mélangeant ces différents types d'observation. Dans un second temps, une fois l'immersion terminée, j'ai repris ces journaux et les ai remis au propre. Enfin, j'ai analysé et travaillé méthodiquement ces données.

En parallèle aux observations ethnographiques, des entretiens individuels ont été menés avec une cinquantaine d'individus répartis dans les trois terrains choisis pour cette recherche. Cette méthode de production des données avait pour objectif central de faire émerger les significations que les acteurs donnent à leur processus de distanciation. Concrètement, les entretiens ont été réalisés à partir d'un canevas d'entretien<sup>9</sup> souple et évoluant au fil de la recherche pour y inclure les hypothèses émergentes. La plupart des entretiens ont duré entre une et deux heures, en fonction des disponibilités de la personne et de sa volonté d'explicitier son expérience. La majorité des entretiens ont pu être enregistrés puis retranscrits. Toutefois, l'entretien ne se limite pas aux dires de l'interviewé et la situation elle-même « offre une riche matière à l'observation »<sup>10</sup>. En effet, la manière dont la personne se présente, le lieu choisi, le type d'échanges, les attitudes physiques, *etc.* constituent des sources d'information pour le chercheur. Ainsi, j'ai également consigné et retranscrit ces observations. Les données produites grâce aux entretiens étaient au final extrêmement riches et incluaient non seulement le discours des interviewés, mais aussi des informations sur la situation d'entretien, la trajectoire de la personne et le type d'interaction qui s'est construit lors de l'entretien.

- 
8. Je fais ici référence à l'expression de Jeanne Favret-Saada qui, dans son ouvrage *Désorceler*, explicite la manière dont le chercheur peut être affecté par son terrain et l'intérêt pour la recherche de se laisser affecter. FAVRET-SAADA J., *Désorceler*, Paris, Éditions de l'Olivier, 2009, pp. 145-161.
  9. Jean-Pierre Olivier de Sardan distingue le guide d'entretien, constitué de questions et relativement détaillé, et le canevas d'entretien qui est pour lui plus adapté car il fonctionne davantage comme un pense-bête regroupant des mots-clés et des thématiques à aborder. J.-P. OLIVIER DE SARDAN, *op. cit.*, p. 59.
  10. S. BEAUD et F. WEBER, *Guide de l'enquête de terrain*, Paris, Éditions La Découverte, 2010, p. 160.

De façon transversale à ces deux modes de production des données, une attention spécifique a été portée à la position et à la subjectivité du chercheur. S'il est aujourd'hui reconnu que les sciences dites exactes font également face à des enjeux similaires<sup>11</sup>, «la sociologie se singularise en ce que, dans sa mission première, elle nous parle de nous»<sup>12</sup>. Loin d'être une question qui ne se pose qu'au début de la recherche, elle évolue et se transforme au fil du temps. La posture adoptée n'a donc pas été celle de la mise à distance permanente, mais plutôt une forme de *subjectivité critique*, telle que l'a théorisée Peter Reason. Pour lui, il s'agit d'une «qualité de conscience dans laquelle nous ne supprimons pas notre expérience primaire, ni ne nous permettons d'être rejetés au loin ou accablés par elle; bien davantage nous l'amenons à la conscience et l'employons en tant qu'élément du processus d'enquête»<sup>13</sup>. Dès lors, j'ai considéré les éléments subjectifs qui sont apparus au cours de la recherche comme des données permettant de compléter le matériel recueilli par les deux autres modes de production des données. Dans cette perspective, il ne s'agit pas seulement de prendre en compte les impressions, émotions ou résonances apparaissant à l'occasion des entretiens ou des observations ethnographiques, mais de considérer également le quotidien comme une ressource. Il s'agit en effet de «saisir au vol les "affleurements", ces idées qui viennent de partout, sous-produits de la vie quotidienne, bribes de conversation sur le trottoir, rêves. Une fois couchées sur le papier, elles peuvent faire éclore une pensée plus réfléchie, ou bien prêter une pertinence intellectuelle à des expériences plus recherchées»<sup>14</sup>. L'actualité de la thématique et l'engouement croissant autour des pratiques alternatives (de consommation, d'habitat,

---

11. Voir par exemple: J. FELDMAN, «Objectivité et subjectivité en science. Quelques aperçus», *Revue européenne des sciences sociales [En ligne]*, 2002, vol. 124, p. 85-130, <http://ress.revues.org/577>, mis en ligne le 01 décembre 2009, consulté le 30 septembre 2016.

12. J.-P. BOUILLAUD, *Sociologie et société. Épistémologie de la réception*, Paris, Presses universitaires de France, 1997, p. 236.

13. P. REASON (dir.), *Human inquiry in action: developments in new paradigm research*, London, Sage Publications, 1988, p.12, cité par MAXWELL J.A., *La Modélisation de la recherche qualitative. Une approche interactive*, Fribourg, Éditions Universitaires Fribourg Suisse, 199, p. 161.

14. C.W. MILLS, *L'Imagination sociologique*, Paris, Éditions La Découverte, 2006, p. 200.

de spiritualité, etc.) ont rendu cette vigilance encore plus pertinente, car de nombreuses situations du quotidien se sont avérées être des ressources directement liées à l'objet de cette recherche. Dans mon propre entourage, les rencontres et les récits de personnes directement engagées dans des démarches similaires à celles que j'étudiais se sont multipliés. Toutes ces expériences du quotidien ont ainsi été considérées comme des données si elles permettaient d'enrichir les données recueillies par ailleurs. Enfin, la mobilisation de la subjectivité du chercheur n'a de sens que si elle est travaillée et analysée. C'est donc avant tout dans l'analyse et la rédaction que cette vigilance s'avère nécessaire. L'attention dans l'analyse de ces données se focalise sur ce que Pierre Paillé et Alex Mucchielli ont nommé l'*équation intellectuelle du chercheur* qui est constituée des éléments épistémologiques, culturels, personnels, théoriques, etc. qui influencent la recherche et ses résultats<sup>15</sup>. Dit autrement, il y a une interrogation permanente « sur qui sont le “je” qui enquête et le “je” qui écrit l'enquête, cet actant aux visages multiples, [qui] ne cesse de se poser, non pas comme un artifice rhétorique, mais comme une énigme pratique et analytique »<sup>16</sup>. Qu'il s'agisse d'une équation ou d'une énigme, celle-ci n'est jamais résolue une fois pour toutes et elle continue à évoluer tout au long du processus d'écriture et peut-être au-delà.

## ANALYSER ET COMPARER LES TRACES POUR COMPRENDRE LE PROCESSUS DE DISTANCIATION

Expliciter la façon dont le terrain a été abordé et les différents modes de production des données ne dit encore rien du traitement effectif des données recueillies. Bien souvent, dans les ouvrages de méthodologie comme dans les récits d'enquêtes sociologiques, l'étape de l'analyse est passée sous silence ou à peine effleurée. Il s'agit là d'un « chaînon

---

15. P. PAILLÉ et A. MUCCHIELLI, *L'Analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Paris, Éditions Armand Colin, 2012, p. 119.

16. D. CEFALI, « L'enquête ethnographique comme écriture, l'écriture ethnographique comme enquête », in MELLITI I. (dir.), *La Fabrique du sens. Écrire en sciences sociales*, Paris, Riveneuve éditions, 2016, p. 87.

manquant»<sup>17</sup> qui s'explique probablement par la difficulté à expliciter des procédures complexes et parfois artisanales. Celles-ci, de plus, mettent en jeu le chercheur, car c'est à travers ses propres intuitions et son cheminement analytique que les données peuvent se transformer en connaissance. Dans le cadre de cette recherche, plusieurs éléments qui ont alimenté la démarche de production de connaissances méritent d'être exposés spécifiquement. Tout d'abord, l'apport de la comparaison continue, puis les implications d'une posture inspirée de la théorie ancrée, et enfin le type de procédures intellectuelles mis en œuvre afin de faire émerger les résultats.

La comparaison comme outil de découverte et de production de sens a été utilisée sur plusieurs niveaux dans l'analyse des données. La combinaison d'une analyse comparative « intra-site » et « inter-site »<sup>18</sup> a permis l'élaboration progressive d'hypothèses qui se sont peu à peu constituées en une théorie émergente, qui a été confrontée aux données recueillies et aux théories existantes. L'analyse comparative intra-site peut être qualifiée de verticale. Elle s'attache à comparer les données recueillies sur un même terrain. Il s'agit d'observer l'évolution d'un cas spécifique, de saisir ses dynamiques internes en fonction des contextes dans lesquels il se meut, de comprendre les interactions qu'il entretient et la manière dont elles l'affectent, *etc.* La comparaison se fait alors entre ce que le cas fournit comme informations selon le lieu, l'instant et l'angle sous lesquels il est envisagé. Réalisée en parallèle, l'analyse comparative inter-site peut être vue comme horizontale. Dans le cadre de cette recherche, la comparaison inter-site a non seulement été utilisée entre les différents terrains, mais également entre les différents contextes nationaux. Toutefois, là encore le but de la comparaison internationale n'était pas d'élaborer des typologies par pays, mais de saisir un phénomène transversal. Il s'agissait non seulement d'identifier les similitudes et les différences, mais surtout d'entrevoir les résonances et les variations à l'œuvre dans les différents cas d'un même phénomène. La comparaison horizontale et la comparaison verticale participent en fait d'un même processus de

---

17. C. LEJEUNE, *Manuel d'analyse qualitative*, Louvain-la-Neuve, Éditions de Boeck, 2014, p. 8.

18. A.M. HUBERMAN et B.M. MILES, *Analyse des données qualitatives*, Paris/Bruxelles, De Boeck Supérieur, 2003, p. 161 et 273.

découverte et d'exploration. « La comparaison ne prouve rien, mais elle abat des frontières »<sup>19</sup>, elle sert à défaire les catégorisations initiales. Il s'agit de comparer les informations recueillies afin de faire ressortir des éléments qui interpellent, dérangent, confirment, élargissent ou déplacent le regard du chercheur. Ces éléments sont autant d'indices qui l'amènent à envisager un éventail de probabilités et d'improbabilités, dans un processus de comparaison et d'analyse continu et itératif. La comparaison avec les études existantes permet de tester la stabilité des hypothèses qui s'élaborent progressivement, elle renvoie parfois le chercheur à ses terrains afin de prendre en considération d'autres éléments, d'expliquer les variations ou au contraire l'invite à étayer sa réflexion à partir des données de ses collègues. Ainsi, la théorie qui émerge progressivement est le fait d'un processus de comparaison continu entre les hypothèses, elles-mêmes élaborées par comparaison verticale et horizontale, les données déjà récoltées, les nouvelles observations et les théories existantes dans le champ dans lequel elle s'inscrit.

Si cette procédure de comparaison continue dévoile en elle-même une posture méthodologique inspirée de la théorie ancrée, il convient cependant d'explicitier la façon dont cette tradition sociologique a été mise en œuvre à l'occasion de cette recherche. Depuis la publication en 1967 de leur ouvrage *The Discovery of Grounded Theory*<sup>20</sup>, l'approche analytique des données proposées par Barney Glaser et Anselm Strauss s'est développée et a donné lieu à différentes appropriations voire différentes « écoles ». Sans entrer dans tous les débats qui animent la réception et les appropriations de la *Grounded Theory*, deux éléments centraux sont ici exposés afin de clarifier la posture adoptée. Premièrement, une des procédures méthodologiques centrales couramment mises en avant est la suspension temporaire du recours à des cadres théoriques existants<sup>21</sup>. Il s'agit néanmoins ici selon moi de considérer la proposi-

---

19. B. TRAIMOND, « La comparaison anthropologique aujourd'hui », *Ethnologie française*, 2005, vol. 35, n° 1, p. 158.

20. B.G. GLASER, et A.L. STRAUSS, *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*, New York, Aldine Publisher, 1967 ; traduction française B.G. GLASER et A.L. STRAUSS, *La Découverte de la théorie ancrée*, Paris, Éditions Armand Colin, 2010.

21. F. GUILLEMETTE, « L'approche de la Grounded Theory pour innover ? », *Recherches qualitatives*, 2006, vol. 26, n° 1, pp. 34-38.

tion dans sa formulation initiale. Barney Glaser et Anselm Strauss proposent en effet de s'extraire d'une logique de vérification de théories existantes pour permettre la production de connaissances. Le terrain devrait ainsi être la source des théories produites et non pas l'exemple ou le lieu de vérification de théories antérieurement élaborées<sup>22</sup>. Cela ne signifie donc pas que le chercheur n'a fait aucune lecture préalable, mais que ces lectures ne devraient pas avoir pour but d'élaborer en amont une théorie explicative de l'objet de la recherche. Ce refus d'un cadre théorique préalable traduit en hypothèses à vérifier ou infirmer rejoint la position de Jean-Pierre Olivier de Sardan. Celui-ci invite le chercheur à ne pas être « prisonnier d'une "structure mentale de l'hypothèse" », mais à aborder le terrain avec un projet de recherche s'appuyant, sans s'y enfermer, sur des apports théoriques pertinents qui permettent une « construction préalable »<sup>23</sup> et nécessairement provisoire de l'objet. C'est le rôle du balisage théorique et de la problématisation initiale de l'objet de recherche qui ont eu lieu en amont des terrains. Deuxièmement, si Barney Glaser et Anselm Strauss ont beaucoup insisté sur la production d'une théorie à partir des données du terrain, un bref survol des enquêtes menées dans cette logique semble montrer que peu de travaux débouchent réellement sur la production d'une théorie nouvelle à partir des données recueillies<sup>24</sup>. Pierre Paillé et Alex Mucchielli abondent d'ailleurs dans ce sens et questionnent cette prétention à produire une théorie à partir d'une recherche de terrain<sup>25</sup>. Si la perspective de devoir produire une théorie magistrale apparaît en effet très ambitieuse, celle de développer un raisonnement analytique permettant de produire « une histoire scientifique »<sup>26</sup> apparaît beaucoup plus réaliste. C'est vers Howard Becker qu'il faut se tourner pour comprendre ce que signifie cette expression d'histoire scientifique. Comme il l'explique dans l'ouvrage où il dévoile *Les Ficelles du Métier*, l'histoire produite par le chercheur

---

22. B.G. GLASER et A.L. STRAUSS, *op. cit.*, p. 94-100.

23. J.-P. OLIVIER DE SARDAN, *op. cit.*, p. 77.

24. AKESSON B., M. BRAGANZA, et J. ROOT, « Is theory development essential for the social work dissertation ? », *Social Work Education*, 2018, vol. 37, n° 2, p. 209-222.

25. P. PAILLÉ et A. MUCCHIELLI, *op. cit.*, p. 28-29.

26. M.-H. SOULET, « Traces et intuition raisonnée », in PAILLÉ P. (dir.), *La Méthodologie qualitative. Postures de recherche et travail de terrain*, Paris, Éditions Armand Colin, 2006, p. 142.

doit répondre à deux contraintes centrales. Premièrement, elle doit être cohérente et « faire sens », c'est-à-dire qu'elle propose une « manière raisonnable de relier les choses entre elles ». Deuxièmement, l'histoire se doit d'être « conforme aux faits que nous avons découverts »<sup>27</sup>, fidèle ou étayée, pourrait-on dire autrement. Il s'agirait donc de produire non pas une théorie dans son sens le plus monumental, mais davantage « une hypothèse de résolution de l'énigme, donc d'explication d'une situation, par comparaison et interprétation des faits et mise en cohérence locale puis accrochage à un système englobant de pertinence »<sup>28</sup>.

La production d'une « histoire scientifique » découle de l'interprétation des données qui s'opère à partir de certaines procédures intellectuelles qu'il s'agit également de clarifier. Dans le cadre de cette recherche, le travail d'analyse a eu lieu après chaque entretien ou chaque immersion sur le terrain. Après une retranscription la plus fidèle possible, la première étape a consisté en une mise à plat des caractéristiques spécifiques de ces données. Il s'agit en fait de prendre le temps d'identifier ce que le ou les témoignages disent ou souhaitent dire, de les « faire parler » pour « cerner la logique à l'intérieur de laquelle s'insère le témoignage »<sup>29</sup>. Suite à cela, les personnes observées ou interviewées sont mises à distance pour se focaliser sur les données en tant que telles et les aborder conceptuellement. Certains auteurs proposent pour cela des procédures d'étiquetage très formalisées<sup>30</sup> en passant des étiquettes aux propriétés, puis des propriétés aux catégories. Si cette décomposition est intéressante pour expliquer le geste analytique, l'interprétation dans les faits se construit souvent de façon moins systématique, plus intuitive, car les étiquettes, propriétés et catégories apparaissent parfois simultanément dès la première analyse du matériau. Dans le cadre de cette recherche, le travail des données a donc d'abord consisté à étiqueter les retranscriptions. Cet étiquetage ne correspond pas à une forme d'annotation ou de redite de l'entretien. Il s'agit dès le début d'amorcer une conceptualisation, de qualifier l'expérience des acteurs, les logiques et

---

27. H.S. BECKER, *Les Ficelles du métier. Comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Paris, Éditions La Découverte, 2002., p. 47-48.

28. M.-H. SOULET, *loc. cit.*, p. 142.

29. P. PAILLÉ et A. MUCCHIELLI, *op. cit.*, p. 141.

30. Voir notamment C. LEJEUNE, *op. cit.*, p. 60 et suivantes.

les interactions observées. À partir de cet étiquetage s'opère un travail de sélection et de spéculation interprétative. Certaines idées amorcées apparaissent très vite comme non pertinentes. Il s'agit là d'une expérience banale que résume bien l'écrivain Robert Musil lorsque le personnage de *L'Homme sans qualités* constate que certaines idées, « après usage, se tiennent assises en rond tout autour de la pièce comme des clients dans la salle d'attente d'un avocat dont ils ne sont pas satisfaits »<sup>31</sup>. Certaines seront remobilisées par la suite, d'autres non. Une partie des étiquettes apparaissent par contre rapidement comme des « traces »<sup>32</sup>, des « symptômes » ou des « indices »<sup>33</sup>. S'ensuit alors un travail qui peut être qualifié de spéculatif, au sens où il fait appel à un jeu intellectuel qui combine l'induction, la déduction, l'inférence et parfois même des conjectures. Marc-Henry Soulet explicite ce jeu intellectuel par ce qu'il appelle « le triangle magique de la découverte »<sup>34</sup>. Celui-ci se constitue de trois opérations intellectuelles – l'observation indiciaire, l'expérimentation logique et l'imagination réaliste – qui opèrent de façon non circulaire. L'observation indiciaire correspond à l'émergence de « signes » dans les données, à partir du travail d'étiquetage conceptuel préalable. Loin d'être « magiques », ces indices apparaissent le plus souvent par leurs caractéristiques singulières, ils détonnent, ils surprennent, ils posent problème par rapport à ce qui paraît évident, ce sont des « notes discordantes »<sup>35</sup>. Toutefois l'indice est rarement isolé, il se construit par une « activité de ramification », par la « production de connexions et de congruences matérialisées dans des combinatoires variables »<sup>36</sup>. Il s'agit là pour le chercheur de « rapprocher des idées que personne ne croyait compatibles »<sup>37</sup>, d'explorer des « soudures imprévues »<sup>38</sup>. Ce travail de rapprochement s'opère également à un niveau plus conceptuel à travers

---

31. R. MUSIL, *L'homme sans qualités. Tome 1*, Paris, Seuil, 2004, p. 353.

32. C. GINZBURG, *Mythes, emblèmes, traces*, Lagrasse, Éditions Verdier, 2010.

33. M.-H. SOULET, *loc. cit.*, p. 126.

34. *Ibid.*, p. 128.

35. M. CAIATA-ZUFFEREY, « Des données aux indices », *SociologieS [En ligne]*, <http://journals.openedition.org/sociologies/4508> mis en ligne le 19 novembre 2013, consulté le 18 avril 2019.

36. M.-H. SOULET, *loc. cit.*, p. 132 et 131.

37. C.W. MILLS, *op. cit.*, p. 216.

38. J.-C. KAUFMANN, *op. cit.*, p. 83.

l'expérimentation logique. Il s'agit par cette opération de rapprocher les faits entre eux, de les comparer avec l'énigme posée initialement, avec les ébauches d'hypothèses explicatives en train de se faire, par un travail de construction et déconstruction permanent. Enfin l'imagination réaliste s'apparente à une opération créative dans l'esprit du chercheur. Il s'agit de se forger une image hypothétique, provisoire, révisable à même d'éclairer sous un angle nouveau l'énigme posée. S'appuyant sur des travaux récents en sciences cognitives, Jean-Claude Kaufmann décrit la démarche scientifique comme la rencontre de « deux strates distinctes de la pensée » : l'une faisant appel au conscient, au rationnel, l'autre faisant appel à l'intuition, la créativité et l'inventivité du chercheur<sup>39</sup>. C'est de cette dernière qu'il s'agit lorsque le chercheur met en œuvre l'imagination réaliste. Il faut ici préciser que cette procédure intellectuelle ne se fait pas sans prise de risque, mais qu'elle se doit d'être mise à l'épreuve sous peine de tomber dans la surinterprétation. C'est alors par l'inscription de l'interprétation des données dans un mouvement continu entre ces trois opérations intellectuelles que peut se développer une théorisation ancrée dans le terrain. Il s'agit d'élaborer progressivement des hypothèses à partir des indices identifiés dans les données, puis de tisser et détisser continuellement ces hypothèses jusqu'à ce qu'elles se constituent en stabilités et que ni le retour aux données ni la confrontation aux référents théoriques ne puissent les faire vaciller.

Ce travail d'interprétation des données ne s'articule que « par l'écriture et la réécriture »<sup>40</sup>. Ainsi, c'est tout au long de son enquête que le chercheur rédige son analyse, dans un mouvement continu entre ancrage et conceptualisation. Dans le cadre de cette recherche, chaque entretien et chaque observation ont donné lieu à une analyse locale, couchant sur le papier les indices identifiés, les inférences logiques, les hypothèses émergentes et aussi les « affabulations »<sup>41</sup> nécessaires à l'exploration d'autres versants de l'énigme posée. Les analyses locales ont ensuite été reprises et travaillées au regard les unes des autres pour produire des analyses transversales. Celles-ci regroupaient la plupart du temps trois ou quatre analyses locales et reprenaient les idées amorcées pour

---

39. J.-C. KAUFMANN, *op. cit.*, p. 84.

40. C. LEJEUNE, *op. cit.*, p. 39.

41. Pierre Boudon repris par M.-H. SOULET, *loc. cit.*, p. 137.

les développer, les complexifier, les infirmer ou parfois les déconstruire totalement, obligeant à revoir l'ensemble du raisonnement. C'est donc le produit de ces différentes opérations intellectuelles et rédactionnelles qui est présenté dans cet ouvrage.

# Bibliographie méthodologique

- AKESSON, B., M. BRAGANZA, et J. ROOT, « Is theory development essential for the social work dissertation ? », *Social Work Education*, 2018, vol. 37, n° 2, p. 209-222.
- BEAUD, S. et F. WEBER, *Guide de l'enquête de terrain*, Paris, Éditions La Découverte, 2010.
- BECKER, H.S., *Les Ficelles du métier. Comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Paris, Éditions La Découverte, 2002.
- BOUILLOUD, J.-P., *Sociologie et société. Épistémologie de la réception*, Paris, Presses universitaires de France, 1997.
- CAIATA-ZUFFEREY, M., « Des données aux indices », *SociologieS [En ligne]*, 2013.
- CEFAÏ, D., « L'enquête ethnographique comme écriture, l'écriture ethnographique comme enquête », in MELLITI I. (dir.), *La Fabrique du sens. Écrire en sciences sociales*, Paris, Riveneuve éditions, 2016, p. 83-110.
- COPANS, J., *L'Enquête ethnologique de terrain*, Paris, Éditions Armand Colin, 2008.
- FAVRET-SAADA, J., *Désorceler*, Paris, Éditions de l'Olivier, 2009.
- FELDMAN, J., « Objectivité et subjectivité en science. Quelques aperçus », *Revue européenne des sciences sociales [En ligne]*, 2002, vol. 124, p. 85-130.
- GINZBURG, C., *Mythes, emblèmes, traces*, Lagrasse, Éditions Verdier, 2010.
- GLASER, B.G., et A.L. STRAUSS, *La Découverte de la théorie ancrée*, Paris, Éditions Armand Colin, 2010.
- GUILLETTE, F., « L'approche de la Grounded Theory pour innover ? », *Recherches qualitatives*, 2006, vol. 26, n° 1, p. 32-50.
- HUBERMAN, A.M., et B.M. MILES, *Analyse des données qualitatives*, Paris/Bruxelles, De Boeck Supérieur, 2003.

- KAUFMANN, J.-C., *L'Entretien compréhensif*, Paris, Éditions Armand Colin, 2007.
- LEJEUNE, C., *Manuel d'analyse qualitative*, Louvain-la-Neuve, Éditions de Boeck, 2014.
- MAXWELL, J.A., *La Modélisation de la recherche qualitative. Une approche interactive*, Fribourg, Éditions Universitaires Fribourg Suisse, 1999.
- MILLS, C.W., *L'Imagination sociologique*, Paris, Éditions La Découverte, 2006.
- MUCCHIELLI, A. (dir.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*, Paris, Éditions Armand Colin, 1996.
- MUSIL, R., *L'homme sans qualités. Tome 1*, Paris, Seuil, 2004.
- OLIVIER DE SARDAN, J.-P., *La Rigueur du qualitatif. Les contraintes empiriques de l'interprétation socio-anthropologique*, Louvain-la-Neuve, Academia Bruylant, 2008.
- PAILLÉ, P. (dir.), *La Méthodologie qualitative. Postures de recherche et travail de terrain*, Paris, Éditions Armand Colin, 2006.
- PAILLÉ, P., et A. MUCCHIELLI, *L'Analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Paris, Éditions Armand Colin, 2012.
- REASON, P. (dir.), *Human inquiry in action : developments in new paradigm research*, London, Sage Publications, 1988.
- TRAIMOND, B., « La comparaison anthropologique aujourd'hui », *Ethnologie française*, 2005, vol. 35, n° 1, p. 157-160.

## TITRES PARUS

- De Kerckhove, Derrick, *Les nerfs de la culture : être humain à l'heure des machines à penser*, PUL, 1998.
- Assogba, Yao, *La sociologie de Raymond Boudon : essai de synthèse et applications de l'individualisme méthodologique*, PUL et L'Harmattan, 1999.
- Spurk Jan, Raynald Bourque, Pierre Cours-Salies, Geneviève Dahan-Seeltzer, Antonella De Vincenti, Nelly Mauchamp et Daniel Mercure (dir.), *L'entreprise écartelée*, PUL, 2000.
- Dagenais, Daniel, *La fin de la famille moderne : signification des transformations contemporaines de la famille*, PUL, 2000.
- Fortin, Robin, *Comprendre la complexité : introduction à la méthode d'Edgar Morin*, PUL et L'Harmattan, 2000.
- Mercure, Daniel (dir.), *Une société-monde ? : les dynamiques sociales de la mondialisation*, PUL et De Boeck, 2001.
- Spurk, Jan, *Critique de la raison sociale : l'École de Francfort et sa théorie de la société*, PUL et Sylepse, 2001.
- Lacombe, Sylvie, *La rencontre de deux peuples élus : comparaison des ambitions nationale et impériale au Canada entre 1896 et 1920*, PUL, 2002.
- Freitag, Michel, *L'oubli de la société : pour une théorie critique de la postmodernité*, PUL, 2002.
- Duménil, Gérard, et Dominique Lévy (dir.), *Crises et renouveau du capitalisme*, PUL, 2002.
- Vultur, Mircea, *Collectivisme et transition démocratique : les campagnes roumaines à l'épreuve du marché*, PUL, 2002.
- Dagenais, Daniel (dir.), *Hannah Arendt, le totalitarisme et le monde contemporain*, PUL, 2003.
- Martin, Thibault, *De la banquise au congélateur : mondialisation et culture au Nunavik*, PUL et Unesco, 2003.
- Soulet, Marc-Henry, et Vivianne Châtel (dir.), *Agir en situation de vulnérabilité sociale*, PUL, 2003.
- Otero, Marcelo, *Les règles de l'individualité contemporaine : santé mentale et société*, PUL, 2003.
- Mercure, Daniel, et Jan Spurk (dir.), *Le travail dans l'histoire de la pensée occidentale*, PUL, 2003.
- Saint-Arnaud, Pierre, *L'invention de la sociologie noire aux États-Unis d'Amérique : essai en sociologie de la connaissance scientifique*, PUL, 2003.
- Duhaime, Gérard, *La vie à crédit : consommation et crise*, PUL, 2003.
- Teeples, Gary, *La globalisation du monde et le déclin du réformisme social*, PUL, 2003.
- Guay, Louis (dir.), *Les enjeux et les défis du développement durable : connaître, décider, agir*, PUL, 2004.
- Angers, Stéphanie, et Gérard Fabre, *Échanges intellectuels entre la France et le Québec (1930-2000) : les réseaux de la revue Esprit avec La Relève, Cité libre, Parti pris et Possibles*, PUL, 2005.
- Mercure, Daniel (dir.), *L'analyse du social : les modes d'explication*, PUL, 2005.
- Freitag, Michel, *L'oubli de la société : pour une théorie critique de la postmodernité*, PUL, 2005.
- Helliwell, John F., *Mondialisation et bien-être*, PUL, 2005.
- Fortin, Andrée, *Passage de la modernité : les intellectuels québécois et leurs revues, 1778-2004* (2<sup>e</sup> édition), PUL, 2006.
- Fortin, Robin, *Comprendre la complexité : introduction à la Méthode d'Edgar Morin* (2<sup>e</sup> édition), PUL, 2006.

- Cotesta, Vittorio, *Images du monde et société globale : grandes interprétations et débats actuels*, PUL, 2006.
- Lapointe, Paul-André, et Guy Bellemare (dir.), *Innovations sociales dans le travail et l'emploi : recherches empiriques et perspectives théoriques*, PUL, 2006.
- Dagenais, Daniel, *La fin de la famille moderne : signification des transformations contemporaines de la famille*, PUL, 2006.
- Azzaria, Leila (dir.), *Carol Levasseur. Incertitude, pouvoir et résistances : les enjeux du politique dans la modernité*, PUL, 2006.
- Talin, Kristoff, *Valeurs religieuses et univers politiques : Amérique du Nord et Europe*, PUL, 2006.
- Negura, Lilian, *Le travail après le communisme : l'émergence d'une nouvelle représentation sociale dans l'espace postsoviétique*, PUL, 2007.
- Bernstein, Basil, *Pédagogie, contrôle symbolique et identité : théorie, recherche, critique*, PUL, 2007.
- Hirschhorn, Monique (dir.), *L'individu social : autres réalités, autre sociologie?*, PUL, 2007.
- Vaillancourt, Jean-Guy, et Corinne Gendron (dir.), *Environnement et sciences sociales : les défis de l'interdisciplinarité*, PUL, 2007.
- Lalive d'Épinay, Christian, et Dario Spini (dir.), *Les années fragiles : la vie au-delà de quatre-vingts ans*, PUL, 2007.
- Lamoureux, Diane (dir.), *Du tricoté serré au métissé serré? : la culture publique commune au Québec en débats*, PUL, 2008.
- Roberge, Jonathan, *Paul Ricœur, la culture et les sciences humaines*, PUL, 2008.
- Hamel, Pierre, *Ville et débat public : agir en démocratie*, PUL, 2008.
- D'Amato, Marina, *Téléfantaisie : la mondialisation de l'imaginaire*, PUL, 2009.
- Bajoit, Guy, *Socio-analyse des raisons d'agir : études sur la liberté du sujet et de l'acteur*, PUL, 2009.
- Chandler, Michael, Christopher E. Lalonde, Bryan W. Sokol et Darcy Hallett, *Le suicide chez les jeunes Autochtones et l'effondrement de la continuité personnelle et culturelle*, PUL, 2010.
- Petitot André (dir.), *Être en société : le lien social à l'épreuve des cultures*, PUL, 2010.
- Mercure, Daniel, et Mircea Vultur, avec la collaboration de Marie-Pierre Bourdages-Sylvain, Charles Fleury et Lilian Negura, *La signification du travail : nouveau modèle productif et ethos du travail au Québec*, PUL, 2010.
- Côté, Jean-François, et Alain Deneault (dir.), *Georg Simmel et les sciences de la culture*, PUL, 2010.
- Vultur, Mircea, et Daniel Mercure (dir.), *Perspectives internationales sur le travail des jeunes*, PUL, 2011.
- Hudon, Raymond, et Christian Poirier, *La politique, jeux et enjeux : action en société, action publique et pratiques démocratiques*, PUL, 2011.
- Hudon, Raymond, et Bernard Fournier (dir.), *Engagements politiques et citoyens de jeunes : bilan et expérience au Canada et en Europe*, 2012.
- Saint-Arnaud, Pierre, *In the Land of the Free : le paradoxe racial à travers le roman social africain-américain*, 2012.
- Saillant, Francine, et Karoline Truchon (dir.), *Droits et cultures en mouvements*, 2013.
- Gagnon, Éric, Andrée Fortin, Amélie-Elsa Ferland-Raymond et Annick Mercier, *L'invention du bénévolat : genèse et institution de l'action bénévole au Québec*, 2013.
- Turmel, André, *Une sociologie historique de l'enfance*, 2013.
- Falardeau, Jean-Charles, *Sociologie du Québec en mutation*, choix de textes et introduction par Simon Langlois et Robert Leroux, 2013.
- Kirouac, Laurie, *L'individu face au travail-sans-fin : sociologie de l'épuisement professionnel*, 2014.
- Côté, Jean-François et Anouk Bélanger (dir.), *Raymond Williams et les sciences de la culture*, 2015.

- Tondreau, Jacques, *L'école en milieu défavorisé*, 2016.
- Turner, Bryan S., et Alex Dumas, *L'antivieillessement: vieillir à l'ère des nouvelles biotechnologies*, 2016.
- Rudolf, Florence (dir.), *Les villes à la croisée des stratégies globales et locales des enjeux climatiques*, 2016.
- Doucet, Marie-Chantal, et Simon Viviers (dir.), *Métiers de la relation: nouvelles logiques et nouvelles épreuves du travail*, 2016.
- Saint-Arnaud, Pierre, *Le roman sociologique américain*, 2017.
- Mercure, Daniel, et Marie-Pierre Bourdages-Sylvain (dir.), *Travail et subjectivité: perspectives critiques*, 2017.
- Joly, Danièle, et Khursheed Wadia, *La participation civique et politique des femmes de culture musulmane en Europe*, 2017.
- Robène, Luc, et Dominique Bodin, *Sport et violence: repenser Norbert Elias*, 2018.
- Soulet, Marc-Henry (dir.), *Sociétés en mouvement, sociologie en changement*, 2018.
- Mercure, Daniel, et Mircea Vultur (dir.), *Dix concepts pour penser le nouveau monde du travail*, 2018.
- Guay, Louis, et Pierre Hamel, *Les aléas du débat public: action collective, expertise et démocratie*, 2018.
- Scetti, Fabio, *La communauté portugaise de Montréal: langue et identité*, 2019.
- Mercure, Daniel, *Les transformations contemporaines du rapport au travail*, 2019.
- Mercure, Daniel, et Jan Spurk (dir.), *Les théories du travail: les classiques*, 2019.
- Schmidt am Busch, Hans-Christoph, *Qu'attendons-nous du travail?: Honneth, Hegel et les fondements de la critique du néolibéralisme*, 2019.
- Mercure, Daniel, et Marie-Pierre Bourdages-Sylvain (dir.), *Société et subjectivité. Transformations contemporaines*, 2021.

Changer de mode de vie au <sup>xxi</sup><sup>e</sup> siècle n'est pas seulement une lubie individuelle, mais une nécessité collective pour faire face aux enjeux écologiques planétaires. Or faire évoluer son quotidien pour vivre plus simplement est loin d'être une évidence et implique une transformation matérielle et identitaire profonde. Il s'agit non seulement de changer ses habitudes de consommation, mais aussi de faire évoluer son travail, ses propres aspirations et ses rapports sociaux pour qu'ils reflètent et soutiennent ce changement de vie.

En analysant l'expérience de celles et ceux qui essaient de vivre plus simplement, cette recherche met en lumière le processus de distanciation normative dans lequel ces personnes sont engagées. Cet ouvrage explore ce qui évolue dans leur quotidien et les répercussions que ce choix de vie a sur leurs interactions sociales, sur leurs engagements personnels et sur leur vision du monde à court et à long terme.

Changer de vie pour aller vers plus de simplicité dans le monde du toujours plus, c'est remettre en question son propre rapport à la norme. C'est changer de paradigme et accepter le changement comme compagnon de route, car l'objectif final n'est ni arrêté ni évident. Les personnes qui font ce choix-là acceptent de vivre en transition, pour aller vers un avenir qu'il s'agit d'inventer chemin faisant.

**Aurianne Stroude** est chercheure postdoctorale à la National University of Ireland à Galway. Elle est titulaire d'un doctorat en sociologie de l'Université de Fribourg en Suisse. Ses recherches portent sur la transformation des modes de vie et l'adoption de pratiques durables en lien avec les enjeux écologiques actuels.



**Sociologie contemporaine**  
Dirigée par Daniel Mercure

Illustration de couverture :  
Peinture originale - Emma Stroude



Sociologie



Presses de l'Université Laval  
pulaval.com