



Gaëtan Brisepierre, sociologue

Synthèse

Le confort sobre

Expérimentation sociale et analyse
sociologique d'une sobriété thermique choisie



Gaëtan Briseperre, sociologue

Synthèse

Le confort sobre

Expérimentation sociale et analyse
sociologique d'une sobriété thermique choisie



les chantiers LEROY MERLIN Source

► Introduction	3
► Qui sont les praticiens du confort sobre ?	5
► Le programme d'entraînement au confort sobre	9
► Le confort sobre en pratique(s)	13
► Le confort sobre en société	17
► Perspectives sur le confort sobre	18
► Le confort sobre : vers un nouveau « confort moderne » ?	20

Le programme d'entraînement au confort sobre a été conçu et animé par **Pascal** et **Amélie Lenormand**, ingénieurs et designers énergétiques. Ils sont les auteurs des encadrés Décryptages Design et des vidéos associées dans le rapport de la recherche.

Les graphiques insérés dans cette synthèse ont été créés par **Mathilde Joly-Pouget**, sociologue et co-autrice du rapport de la recherche.

Cette synthèse est illustrée des portraits de certains participants au programme Confort sobre. Chacun a été pris en photo avec un objet qui représente selon lui le confort sobre.

Introduction

La sobriété thermique en action : aller plus loin qu'une consigne à 19°C

➤ L'hiver 2022-23 qui a suivi le déclenchement de la guerre en Ukraine, la sobriété énergétique a changé de statut en France. Elle a été l'objet d'une stratégie de mobilisation de la population¹ par le gouvernement, qui, combinée à des augmentations de prix, a porté ses fruits. Plusieurs études statistiques mesurent **chez les ménages une diminution des températures et des consommations lors de l'hiver 2022-23**.

L'intention initiale de cette étude est d'explorer, deux années après, dans des foyers français, les suites de cette soudaine sobriété.

➤ Le chauffage domestique est une consommation au cœur des enjeux géopolitiques et de transition juste. Depuis la fin des Trente Glorieuses, il a été la cible d'une succession de politiques de maîtrise de l'énergie, principalement focalisées sur des mesures d'efficacité énergétique ciblant le bâti et les systèmes techniques. **La sobriété est trop souvent réduite à l'application d'une consigne de chauffage à 19°C**, alors qu'elle touche plus largement les usages du logement et le mode de vie.

Des températures inférieures à 19°C sont stigmatisées, comme relevant de la « précarité énergétique ». Pourtant, depuis plusieurs années, les recherches en sciences humaines et sociales déconstruisent la norme actuelle de confort thermique, et des expérimentations pionnières (ex. : *Slow Heat*²) ont ouvert le champ des possibles sur le sujet.

1. Plan de sobriété énergétique du gouvernement français.

2. Van Moeseke G., De Grave D., Anciaux A., Sobczak J. and Wallenborn G. (2024). « New insights into thermal comfort sufficiency in dwellings », *Buildings and Cities*.



Elle remonte haut sur le cou, et peut s'utiliser en intérieur comme en extérieur.

MON CONFORT SOBRE



Dans la chambre, à la place du chauffage, on met ça au moment de se coucher.

MON CONFORT SOBRE

Une expérimentation avec des ménages volontaires et un suivi sociologique

➤ Ce projet combine expérimentation sociale et observation sociologique pour **explorer le potentiel de transformation du rapport au confort thermique des ménages.**

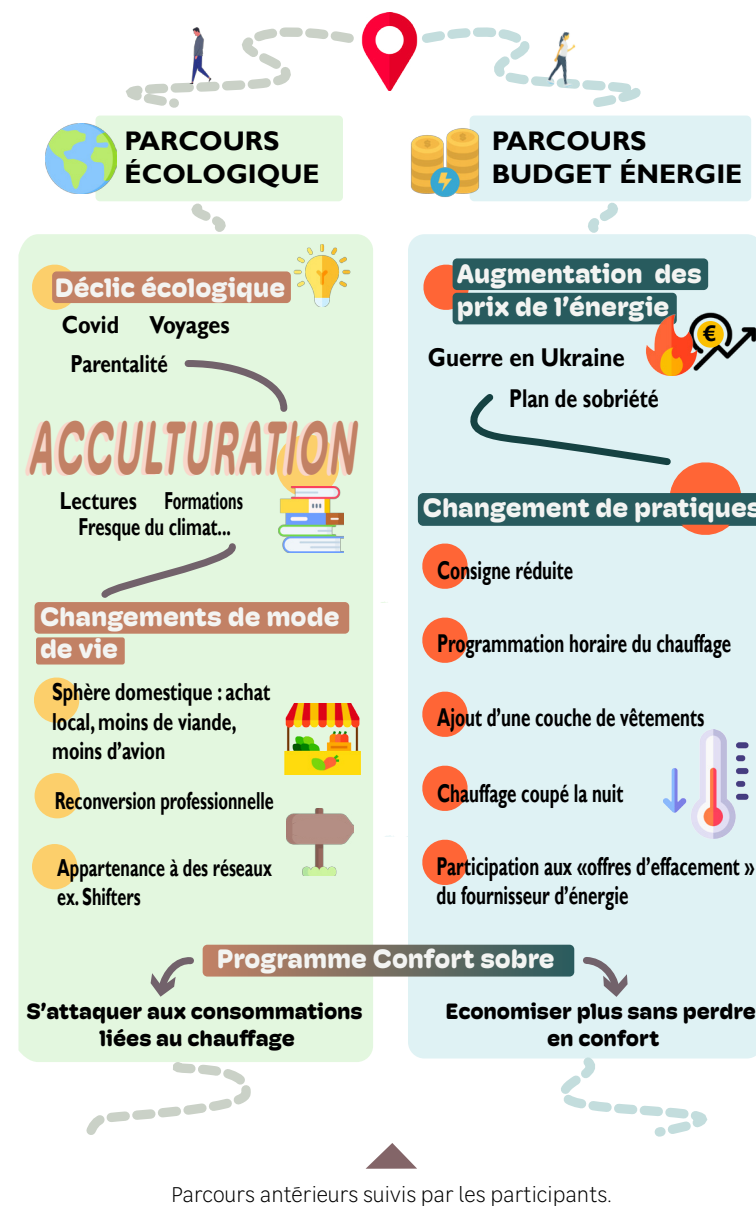
- L'expérimentation se base sur **un transfert vers les ménages de la Méthode Design énergétique[®], créée par Pascal Lenormand**, déjà éprouvée dans les milieux professionnels. Un recueil des données qualitatives par deux sociologues est imbriqué à l'expérimentation : entretiens de sélection, observations de l'expérimentation, entretiens bilan avec prise de photos à domicile. Au-delà d'une évaluation du programme Confort sobre, l'analyse sociologique apporte une description et une compréhension des mécanismes de changement à l'œuvre chez des ménages qui explorent la sobriété thermique.
- Les participants sont recrutés à la fois selon des critères scientifiques et pour les besoins de l'animation du programme. Il s'agit de **14 familles volontaires pour s'engager dans une démarche de sobriété thermique ; mais ordinaires** au sens où elles ne sont ni en situation de précarité énergétique ni dans un rapport professionnel au sujet. Elles sont toutes en chauffage individuel, mais l'échantillon est diversifié sur le plan sociodémographique, des types de logements, des zones climatiques, et des pratiques antérieures de sobriété.

Qui sont les praticiens du confort sobre ?

S'engager dans une démarche de sobriété choisie

➤ S'intéresser au profil des participants, c'est comprendre **pourquoi des individus s'impliquent volontairement dans une démarche de sobriété thermique**. Ce choix est d'abord le résultat de parcours qui, selon les positions sociales, peuvent parfois se superposer.

- Un **parcours de transformation écologique globale de son mode de vie** souvent déclenché il y a plusieurs années (Covid, parentalité, etc.) et qui se matérialise par des changements dans le mode de vie, allant parfois jusqu'à la reconversion professionnelle. La participation au programme est une opportunité de compléter la panoplie des pratiques écologiques, en commençant à agir sur le chauffage, un sujet moins investi jusqu'ici.
- Une **démarche de réduction du budget énergie** accélérée par le contexte de la guerre en Ukraine. Des modifications des pratiques de chauffage ont alors déjà été réalisées, parfois importantes et nombreuses. La participation au programme est une opportunité de monter en compétences pour diminuer encore ses factures de chauffage.



*Ma VMC double-flux
avec récupérateur
de chaleur.*



MON CONFORT SOBRE



➤ Toutefois, se porter candidat à un programme de sobriété implique aussi d'autres logiques :

1. Des **motivations spécifiques vis-à-vis du programme** :

- Une recherche d'apprentissage autour de questions touchant à l'énergie : réduit ou coupure du chauffage, pièces problématiques, conseils sur les équipements, etc.
- Le capital confiance des porteurs du programme pour certains participants : abonnés à Pascal Lenormand sur LinkedIn, clients d'Octopus Energy, collaborateurs LEROY MERLIN.

2. Deux traits communs à l'ensemble des candidats :

- Un goût pour la réflexivité et la remise en question de ses habitudes, qui peut aller jusqu'à la mise au défi personnel.
- Une certaine **disponibilité biographique et mentale** liée à l'étape du cycle de vie. Aucun des participants n'a de travaux en cours dans son logement par exemple.



*On apprécie beaucoup plus
dès qu'il y a un rayon de soleil !*



MON CONFORT SOBRE

Profils-types des praticiens de la sobriété thermique

➤ La typologie proposée s'organise autour de **deux axes** :

- La **radicalité des changements observés pendant le programme**. Elle dépend largement des parcours antérieurs. Ceux qui ont déjà opéré des restrictions budgétaires ont moins de marges de manœuvre, alors que ceux qui suivent un parcours écologique sont dans l'optique de changer de mode de vie. Certaines pratiques adoptées pendant le programme apparaissent comme des indicateurs de radicalité : température inférieure à 16°C, coupure en période de présence, douche froide, etc.
- Le **mode de vie qui peut tout aussi bien être matérialiste** (la consommation occupe une place centrale), que minimaliste (quand l'équipement matériel est faible, le logement plus petit, etc.). Cette distinction met en relief un paradoxe qui invite à nuancer les discours actuels sur la sobriété : les plus matérialistes peuvent aussi être engagés dans les pratiques de sobriété.



Avant, le soir, je me mettais assise le dos contre le radiateur avec mon ordinateur pour travailler.

MON CONFORT SOBRE

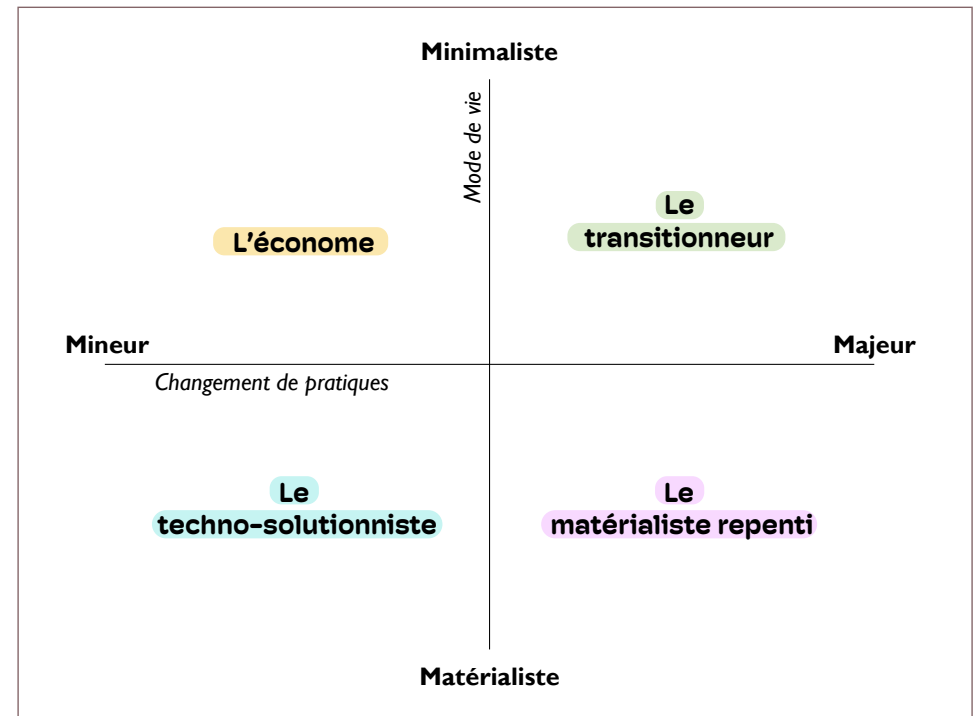


Le châle en laine que m'a tricoté ma grand-mère.

MON CONFORT SOBRE

➤ Quatre **profils types de praticiens de la sobriété thermique** se dégagent :

- **L'économe** cherche avant tout à limiter un budget chauffage qui contraint son niveau de vie. Le programme a moins d'impact car il pratiquait déjà avant la chasse au gaspillage énergétique. C'est un profil féminin, qui peut être en parallèle porteur d'une conscience écologique.
« Déjà avant, j'éteignais toutes les multiprises. Je n'aime pas la sensation d'avoir gaspillé quelque chose. »
- **Le transitionneur** a une démarche écologique globale et ancienne, et a déjà adapté son mode de vie : petit logement, autoconstruction, potager, etc. Le programme occasionne des changements importants, il permet d'approfondir les pratiques de sobriété thermique, parfois jusqu'à l'arrêt complet du chauffage. *« Vers le 10 janvier on a décidé de tout couper, on s'est dit "On verra bien". On n'a jamais rallumé. »*
- **Le matérialiste repent** a accumulé beaucoup de biens matériels, et vit dans un grand logement. Il aspire désormais à une profonde transformation écologique de son mode de vie, et le programme le conduit à des changements radicaux sur sa gestion du confort thermique. *« Depuis plusieurs années, on a tendance à acheter local, à davantage réfléchir avant d'acheter, on a réduit la viande. On ne le faisait pas encore sur notre consommation d'énergie. »*
- **Le techno-solutionniste** a un niveau d'équipement élevé et/ou vit dans un logement performant. Il n'est pas prêt à changer sa façon de vivre, et associe sobriété avec optimisation de ses équipements. C'est un profil masculin et en décalage avec l'objectif initial du programme. *« On est beaucoup sur la partie performance énergétique pour pouvoir se faire plaisir sans générer trop de dépenses d'énergie ».*

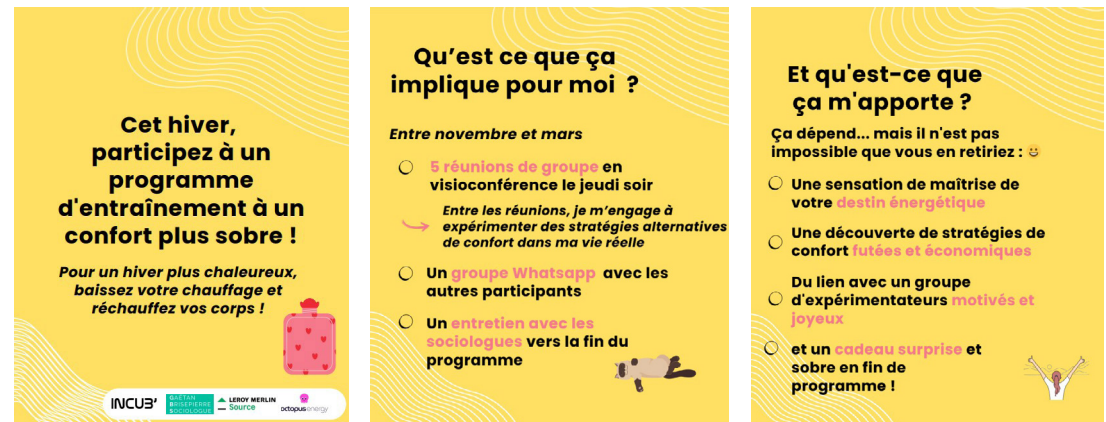
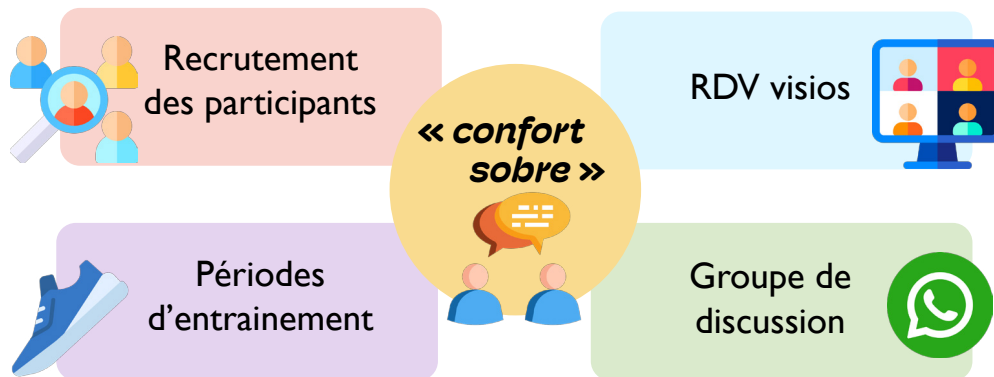


Profils-types sur les axes de segmentation. ▲

Le programme d'entraînement au confort sobre

Le recrutement des participants crée les conditions de leur engagement

➤ Le protocole de recrutement pour le programme implique que les futurs participants répondent en tant que « candidats ». Les ménages sont donc volontaires pour expérimenter de nouvelles pratiques (pas de dédommagement), et doivent avoir des marges de manœuvre sur le chauffage (pas de chauffage collectif). **La communication sur le programme vise à le rendre attractif : elle suscite plus de 500 candidatures !** Elle est diffusée *via* LinkedIn, à des collaborateurs LEROY MERLIN et à des clients d'Octopus Energy. La sélection emprunte au code du *casting* avec un entretien téléphonique pour s'assurer de la motivation des ménages. Par la suite, la participation à un programme scientifique innovant suscite en tant que tel un effet de valorisation qui soutient la participation.



Extrait du carrousel de présentation du programme.

➤ La mise en action des ménages repose sur **un programme d'accompagnement ad hoc animé par le designer Pascal Lenormand**. Il a été conçu en se basant sur son expérience de la Méthode Design énergétique® avec des professionnels, et adapté avec l'aide des sociologues. Il se décompose en cinq éléments et présente la particularité d'être en distanciel.

Le dispositif du programme Confort sobre.

Les RDV visio sont le vecteur majeur des apprentissages

➤ L'ossature du programme repose sur **cinq visios collectives de 1h30 animées par le designer qui transmet connaissances¹ et consignes pour l'expérimentation.**

- Ce format visio est apprécié, la participation se maintient grâce à un horaire en soirée (20h30 - 22h) jugé adapté à la vie quotidienne par les participants.
- Le succès des visios repose en grande partie sur la posture du designer qui oscille entre expert pédagogue, animateur, coach, etc., et installe une ambiance décontractée.
- Le contenu rend accessible des concepts de thermique *via* une présentation didactique, des exemples concrets et des visuels. Loin d'être figé, il est co-construit à partir des témoignages et des questions des participants, amenant le designer à proposer des « sujets bonus » : aération, séchage du linge, confort de bébé, etc.

1. Pour avoir un aperçu des connaissances proposées aux participants, le lecteur peut visionner des vidéos de Décryptage design réalisées par le designer et intégrées au rapport de la recherche pour en éclairer la lecture.



*Les chaussettes de ski,
bien chaudes
et remontantes.*

MON CONFORT SOBRE

Chaussettes



*Sous-vêtements
thermiques*

À la maison je porte ça sous mes pulls.

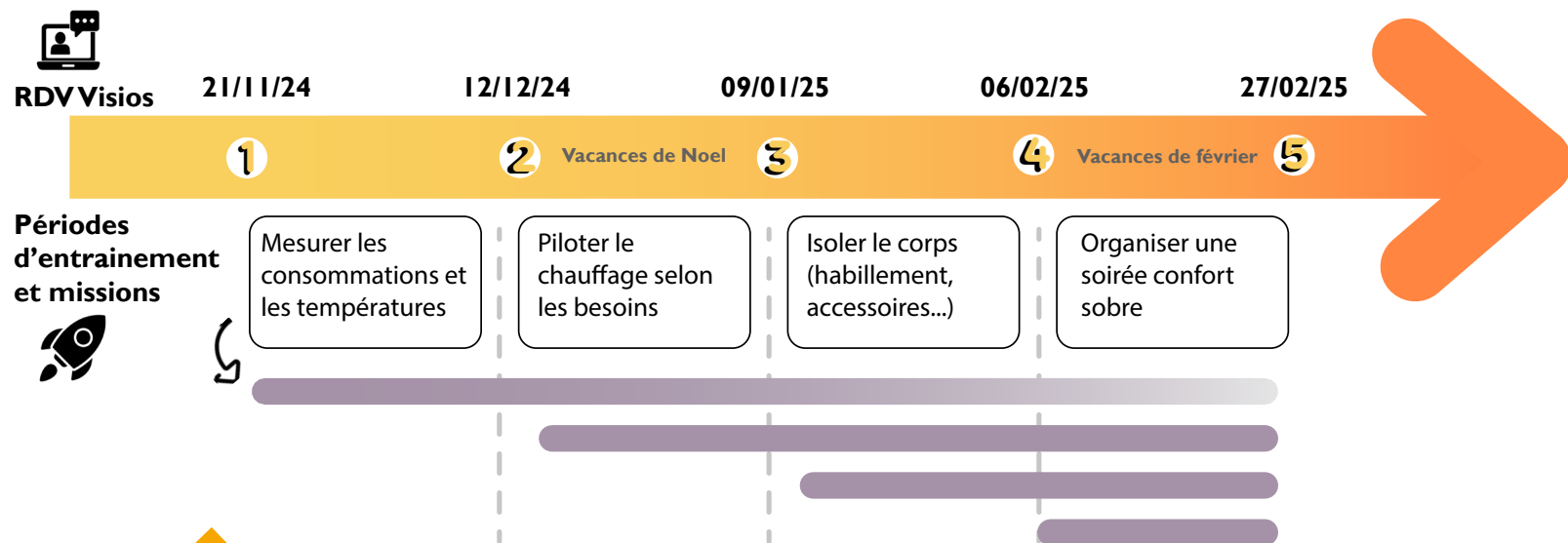
MON CONFORT SOBRE

➤ La participation à ces visios **outille les ménages et questionne le rapport socioculturel au chauffage**. Un exemple archétypique est l'idée selon laquelle le réduit de chauffage (baisser la température) est plus économe que la coupure. Cette croyance bien ancrée chez les participants est déconstruite par le designer, ouvrant la voie à des expériences pratiques.

Les périodes d'entraînement installent une posture d'expérimentation

➤ Entre les RDV visio, **les participants sont invités à expérimenter de nouvelles pratiques à leur domicile au travers de « missions »**. Il ne s'agit pas d'écogestes mais d'orientations larges laissant place à l'interprétation par les participants, ce qui suscite plus d'appropriation, parfois sur un mode ludique. Les missions sont organisées et vécues comme progressives : la mesure des températures et des consommations fournit une bonne entrée en matière ; le pilotage du chauffage et les tenues d'intérieur sont le cœur du programme. La dernière s'avère plus délicate : l'organisation d'une soirée confort sobre. L'enchaînement des missions et les trois mois du programme ancrent les familles dans une dynamique de changement au long cours.

➤ La posture d'expérimentation des ménages consiste à remettre en cause ses croyances limitantes, vivre par soi-même le changement, personnaliser ses actions en fonction de sa situation et doser l'effort selon ses ressentis. Chez les participants, l'adoption d'une posture d'expérimentation est facilitée par **l'exemplarité du designer qui expose ses propres pratiques domestiques de confort sobre**.



La chronologie du programme Confort sobre.

Le groupe de discussion suscite un effet d'entraînement par les pairs

➤ Le groupe WhatsApp mis en place par l'équipe avec les 14 représentants des familles participantes est un succès. Les ménages s'emparent de cet outil pour échanger de nombreux messages (540) même si leur participation a été inégale. **Les échanges spontanés dépassent largement ceux impulsés par le designer et les sociologues** : vécu des missions, questions au designer, partage de ressources, humour, etc. On peut parler d'autonomisation puisqu'un second groupe est même créé par un participant pour continuer les échanges après le programme.



Je l'ai mis à certains moments en intérieur car je suis chauve mais aujourd'hui je ne le porte plus.

MON CONFORT SOBRE

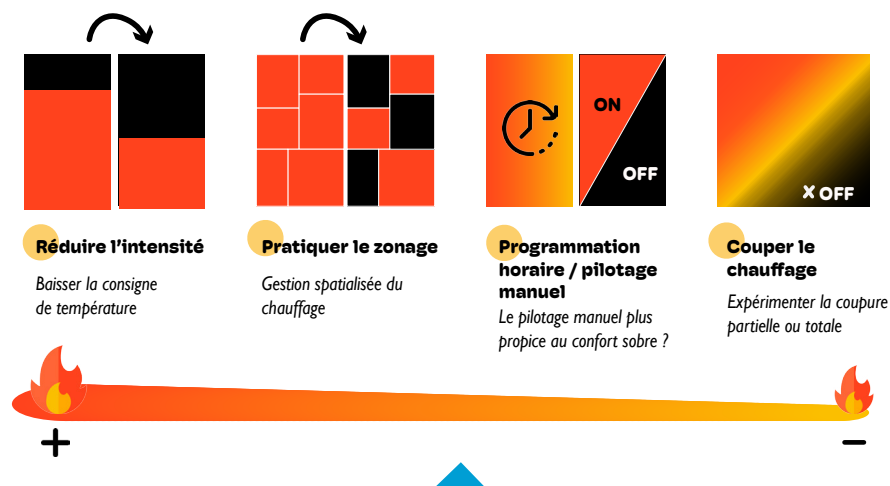
➤ Cet espace de discussion soutient plusieurs dynamiques dans le groupe de pairs :

- **L'appartenance à une « communauté de pratiques » encourage l'action** : soutien mutuel, inspiration par imitation, partage de connaissances, etc. L'émulation ne repose donc pas sur la compétition.
- Un **jeu d'identification par rapport aux autres membres** permet à chacun de se définir dans son rapport au confort sobre : *leadership*, participation au noyau dur, mise à distance, etc.
- La **radicalité d'une partie du groupe a en revanche des effets contrastés**. Positifs, en entraînant une fraction vers plus de sobriété, comme avec le lancement spontané d'un « challenge douche froide ». Négatifs sur la cohésion car leur omniprésence sur le groupe de discussion suscite une marginalisation des moins radicaux. Les conversations sur la douche froide ou la chambre de bébé à 16°C ont ainsi été le déclencheur de l'unique abandon.

Le « confort sobre » : une expression qui parle

➤ Forgé par l'équipe pour désigner le programme, cet oxymore fait sens au point que les participants l'ont intégré à leur vocabulaire, parlant de « faire du confort sobre ». **En conservant le confort au premier plan, cette formule contourne les connotations négatives de « la sobriété »**, et se présente comme une démarche de changement acceptable. Elle entre aussi en résonance avec des imaginaires positifs, comme des souvenirs du confort chez les grands-parents, rudimentaire mais possédant une connotation affective.

Le confort sobre en pratique(s)



Quatre types de pratiques de réduction du chauffage.

Le programme accélère les pratiques de sobriété thermique en suivant quatre étapes :

La mesure : un point de départ, sans objectif chiffré

➤ Le suivi journalier des températures et des consommations est proposé comme première mission. Elle conduit à une **intensification de pratiques jusqu'ici inexistantes ou erratiques, et au développement d'une compétence nouvelle.**

Les participants font avec les outils déjà à leur disposition : détournement de thermomètres, découverte de services digitaux de suivi énergétique, tableurs Excel, etc. La pratique du relevé ne va pas de soi mais elle apporte une compréhension empirique aux habitants et soulève des questions chez eux.

➤ Les participants en tirent **des enseignements qui les préparent aux actions à suivre.** Un enseignement majeur est, par exemple, le constat du décalage entre la température affichée sur le thermomètre et leur ressenti, ce qui remet en question la température comme seul indicateur pertinent du confort thermique. Autre constat : la très grande variabilité des consommations journalières ouvre les yeux sur le potentiel d'économie d'énergie par des pratiques de sobriété.

Pilotage : la fin du chauffage par défaut

➤ Le designer invite ensuite à **piloter son chauffage en fonction des besoins ressentis, plutôt qu'avec une consigne** de température figée. Le répertoire des pratiques va crescendo :

- Tous les participants, ou presque, diminuent l'intensité du chauffage, passant pour certains en dessous des 16°C mesurés.
- Le « zonage » est accru, avec des pièces qui ne sont plus chauffées en continu, voire plus du tout (ex. : salle de bains, chambres), les portes jouent alors un rôle important.
- La programmation horaire est revue, mais beaucoup lui préfèrent un pilotage on/off, plus sûr et moins figé par rapport à un planning familial changeant.
- La coupure du chauffage remplace chez certains le réduit de nuit ou en cas d'absence, une minorité en arrive à l'arrêt complet du chauffage pour la saison.

➤ **La dynamique de détachement du chauffage est à la fois progressive et discontinue.** Le programme encourage les participants à fonctionner par palier : ils testent et voient si ça passe. On note aussi des temps de latence, voire de retour en arrière, quand la météo est plus rude ou que les participants vivent un passage à vide (maladie, stress).

➤ La propension des habitants à **se détacher de la pratique du chauffage central dépend en partie des caractéristiques de leur logement :**

Les pratiques thermiques où comment s'adapter à une ambiance fraîche

➤ Pour « isoler son corps », comme le propose le designer, **les participants se composent leurs tenues d'intérieur, en associant :**

1) **vêtements** (chaussons, chaussettes montantes, tee-shirt thermique, polaire, bonnet, etc.) ;
2) **accessoires** (plaid, bouillotte, couverture chauffante, etc.). Ils en ressortent des placards, détournent l'usage de vêtements d'extérieur ou de ski, et parfois s'équipent spécialement. Au-delà du confort, la personnalisation de ces tenues est un enjeu fort. Elles jouent sur l'apparence et donc l'identité, les goûts (Cros vs charentaises), et elles charrient des émotions (accessoires fétiches, cadeaux de proches, séduction dans le couple).

- sa localisation, car la météo impacte le ressenti des températures intérieures ;
- le retrait du chauffage est plus ardu dans un logement « froid » que dans un logement ensoleillé et/ou bien isolé ;
- les appartements bénéficient des apports de chaleur des voisins ;
- le chauffage électrique autorise un pilotage souple dans une optique de sobriété, ce qui est moins le cas que d'autres modes de chauffage : poêle, chauffage au sol, etc.

➤ À côté des tenues, **les habitants mobilisent un très large répertoire de tactiques de compensation thermique :**

conditionnement mental pour surmonter les « transitoires » (ex. : sortie de douche, sortie de couette), mise en mouvement physique (ex. : faire le ménage), récupération de sources de chaleur annexe (ex. : le four), déménagement d'activités (ex. : lire au lit plutôt que dans un salon non chauffé), aménagement thermique (ex. : installation de tapis), et plus rarement réalisation de micro-travaux (ex. : isoler un coffre de volet).



C'est le seul accessoire thermique que j'ai acheté cet hiver.

MON CONFORT SOBRE



Dans ma classe, c'est fenêtres ouvertes en hiver.

MON CONFORT SOBRE

➤ Chaque pièce de l'habitat bénéficie de sa propre combinaison de pratiques en fonction des enjeux spécifiques de leur usage

(voir ci-dessous). Par exemple, la chambre de bébé fait l'objet de beaucoup d'attention : des parents tâtonnent en combinant chauffage à 16°C et tenue adaptée. Par ailleurs, on voit aussi pointer de possibles difficultés liées aux pratiques de confort sobre : séchage insuffisant du linge, aération moins fréquente des logements.

Séjour • Pièce chauffée car les habitants y passent beaucoup de temps, mais température réduite • Accessoires et stratégies de compensation thermique : châle, plaid, tisanes... • Parfois un poêle à bois comme point chaud	Cuisine • Pas de changement majeur car pièce où les habitants sont en mouvement • Cuisine ouverte : pas de gestion thermique distincte du séjour	
Chambre • Chauffage souvent arrêté • Adapter sa tenue et sa literie à des nuits plus fraîches • Des différences en fonction des profils (bébé, adolescents...)	Salle de bains • Un sèche-serviette devenu inutile • Parfois l'utilisation d'appoints (ex. soufflant)	Espace de télétravail • Espace critique car position statique : utilisation d'accessoires thermiques • Un espace de liberté thermique

▲ Les spécificités du confort sobre par pièce.

L'intensité du confort sobre dépend des relations familiales

➤ Les foyers abritent systématiquement des sensibilités thermiques variées, résultats des expériences de l'enfance, des parcours de vie et parfois des occupations professionnelles.

Une transition vers la sobriété thermique suppose de négocier avec les frileux du foyer :

le conjoint peut être réfractaire ou moteur quand il s'engage aussi dans le programme ; les jeunes enfants s'adaptent aisément surtout si les parents leur prodiguent des soins thermiques ; en revanche les adolescents semblent subir les choix de confort sobre des parents, des réactions parfois atténuées par une sensibilité écologique ; quant aux bēbēs et aux personnes dēpendantes, elles requiērent d'ēviter des choix radicaux ou de les attēnuer.

➤ **Trois stratēgies de conduite du changement thermique** sont appliquēes au sein des foyers :

- les paliers : ne pas brusquer, en amenant progressivement des nouvelles pratiques de faēon concertēe ;
- le sous-marin : changer sans prēvenir en espērant passer inaperēu ;
- le pansement : changer radicalement et rapidement quitte ā en dēbattre ensuite.

Au sein du foyer...



La stratēgie des paliers

- Des changements en douceur pour ne pas brusquer l'entourage
- Faire des paliers en fonction des piēces ou des personnes prēsentes

→ *baisser la tempērature d'1°C, puis un autre, ēteindre le chauffage dans les chambres puis la salle de bain etc.*



La stratēgie du sous-marin

- Des changements discrets, c'es-ā-dire qui ne sont pas annoncēs
- Si les membres du foyer ne le remarquent pas, signifie que la nouvelle pratique est acceptable

→ *baisser la tempērature de consigne sans le dire*



La stratēgie du pansement

- Des changements radicaux et rapides, comme un pansement que l'on retire d'un coup sec
- Des contestations de la part de certains membres du foyer, quelques concessions accordēes

→ *autoriser le chauffage dans les chambres en prēsence de copains des enfants*

Stratēgie de conduite du changement.

Le confort sobre jusqu'à l'eau (chaude) sanitaire

➤ Le sujet de l'usage de l'eau chaude ēmerge ā la demande des participants, mais les actions sont le plus souvent diffērēes. **Quelques rares actions d'optimisation sont rēalisēes** (ex. : isolation du chauffe-eau, baisse de la tempērature, etc.) sans aller jusqu'ā la coupure du ballon.

Les contraintes sont fortes : difficultēs d'accēs aux rēglages des ēquipements, craintes sanitaires, charge mentale ēlevēe d'un pilotage ā la demande suggērē par le designer.

➤ **La douche froide spontanēment ēvoquēe par un pratiquant est adoptēe par une poignēe de participants**, dans un esprit de dēpassement de soi qui va au-delā de la recherche de sobriētē. Les autres se partagent entre hēsitants qui pourraient se laisser tenter en ētē, et une majoritē de rēfractaires ā cette pratique. Pour rēduire leur consommation d'eau chaude, l'espacement des douches ou la rēduction de durēe apparaissent comme davantage acceptables.

Le confort sobre en société

Hors du cadre familial, les participants se confrontent aux normes de confort en vigueur.

Ailleurs : faire face au surchauffage

➤ L'expérience commune d'un **mal-être thermique vécu par les praticiens du confort sobre en dehors de chez eux** est révélatrice d'un surchauffage généralisé des locaux. Non seulement, dans la famille et chez les amis, mais aussi dans les commerces et les lieux de santé où la température est, pour eux, à la limite du supportable. Il en va de même sur les lieux de travail où les participants n'ont pas tellement plus de marges de manœuvre sur le chauffage. Les stratégies d'adaptation sont individuelles (tenue, extinction discrète, etc.) et rares sont ceux qui prennent le risque d'un prosélytisme pour le confort sobre au travail.

Chez soi : recevoir dans le confort sobre

➤ À domicile, les habitants ont une capacité de prescription thermique que certains ont mobilisée en relevant le défi, proposé par le designer, d'organiser une « soirée confort sobre ». Ils **déployaient alors toute une série de tactiques pour amortir le vécu du confort sobre par les invités** : choisir des invités pas trop frileux, annoncer le principe de la soirée sans effrayer, proposer des accessoires thermiques (ex. : plaid), aménager chaleureusement le salon (ex. : tapis), prévoir des activités qui réchauffent (ex. : raclette), cacher les thermomètres, et si besoin chauffer modérément (ex. : cheminée).

Avec les autres : parler du confort sobre autour de soi

➤ La stigmatisation (« folle », « extrémiste ») que subissent certains participants montre à quel point le confort sobre représente une transgression des normes dominantes du confort thermique. Cela explique une parole prudente avec l'entourage proche, en évitant d'évoquer l'expérience avec des récalcitrants notoires, et de provoquer des controverses. **Les « liens faibles »**¹ (univers professionnel, voisinage élargi, cercles associatifs, etc.) **apparaissent plus propices aux participants pour propager le confort sobre** et en tirer parfois une certaine reconnaissance sociale.

1. Granovetter (1973). *The Strength of Weak Ties*.

Perspectives sur le confort sobre



Mes « équipements » préférés
et mon fameux pilou pilou...

MON CONFORT SOBRE

Les enseignements sur les conditions de diffusion
du confort sobre à plus large échelle sont :

Des co-bénéfices qui surpassent les économies d'énergie

- Les gains attribués par les participants à la démarche sont importants :
- L'ambiance fraîche est associée à la perception d'une diminution des maladies (chroniques, virus, etc.) et à un **mieux-être** (qualité du sommeil, résistance au froid, et moins de fatigue).
- La démarche apporte une plus grande **autonomie dans la gestion de son confort** thermique : disparition de la peur du froid, maîtrise plus personnelle du confort reposant moins sur le chauffage, robustesse du mode de vie face aux crises à venir.
- Les **baisses de consommation** ne sont pas spontanément mises en avant, et sont très difficiles à estimer précisément. Le suivi des habitants montre qu'elles sont très hétérogènes allant de moins de 10 % à une division par cinq, mais elles sont toujours vécues comme un encouragement.

L'après : installation des habitudes et élargissement

- Ces bénéfices vécus expliquent qu'aucun des participants ne projette de retour en arrière à l'occasion du prochain hiver. Ils sont **dans une optique de consolidation, voire d'approfondissement**, bien conscients que ces nouvelles habitudes qui demandent un processus d'accommodation physique prendront plusieurs saisons à s'ancrer définitivement.
- Des participants envisagent de poursuivre l'expérimentation au-delà du chauffage : en agissant sur l'eau chaude sanitaire et/ou sur la consommation d'électricité des appareils, etc. Ainsi, **l'arrêt du programme engendre une frustration**. Les participants expriment l'attente d'un accompagnement sur le confort d'été. Ils sont en partie satisfaits par la mise à disposition d'une formation en ligne sur ce thème par le designer. Cette formation tient aussi lieu de gratification pour les remercier de leur implication.

Des décisions énergétiques sous un nouveau jour

➤ Les choix structurants des ménages sont influencés par une culture de l'énergie renouvelée :

- **Ils recherchent un fournisseur d'énergie compatible avec leurs pratiques de sobriété** : facturation ajustée, transparence sur les prix, accès à des programmes d'accompagnement, etc. La fidélité des participants déjà clients d'Octopus Energy s'en trouve renforcée, et les autres se posent la question du changement.
- Certains **renoncent à s'équiper de dispositifs de pilotage intelligent** (ex. : thermostat connecté), leur préférant désormais le pilotage manuel. Paradoxalement, des équipements énergivores (piscine, spa, etc.) déjà en possession des ménages avant le programme ne sont pas abandonnés.
- **L'expérience de la sobriété thermique ne met pas en relief les besoins de travaux**, elle peut même avoir un effet dissuasif sur le remplacement d'un chauffage dont l'usage est devenu caduc. En revanche, les projets d'isolation ne sont pas remis en cause.

Projection sur un programme Confort sobre à grande échelle

➤ Selon les participants, le programme pourrait être proposé à un plus large public en ciblant mieux les personnes soucieuses de leur pouvoir d'achat. **Le format dématérialisé se prête bien à un élargissement** (sauf pour les plus âgés) **à condition d'adapter les outils** (groupe WhatsApp, visios) à l'usage de plus grands groupes.

➤ Pour autant, le consentement des ménages à payer ce type de service semble très restreint, le modèle économique adéquat est celui du tiers payeur. Plutôt que le service public, **les participants le voient porté par les fournisseurs d'énergie** dans le cadre de leurs obligations CEE, les employeurs qui le destineraient à leurs salariés, ou encore les grandes surfaces de bricolage qui pourraient l'intégrer dans leurs offres de service aux clients.

Le confort sobre : vers un nouveau « confort moderne » ?



➤ L'analyse sociologique du programme Confort sobre **dessine les contours d'un nouvel idéal-type de confort thermique**. Ce confort sobre se présente ainsi comme une alternative au chauffage central, composante thermique du confort moderne, généralisé depuis les Trente Glorieuses. Le projet du confort sobre est de concilier les exigences de sobriété avec les acquis de la modernité.

➤ Sa mise en pratique **documente un réexamen par les ménages de leurs besoins en chauffage** qui aboutit, dans une certaine mesure, à un « renoncement volontaire »¹. Mais il se heurte encore aux normes sociales dominantes dans la socialisation, les lieux publics et de travail ; normes sur lesquelles seuls les acteurs institutionnels ont une prise.

➤ Le programme Confort sobre fournit aussi **un cas concret de ce que des sociologues² appellent maintenant « l'innovation par retrait »**, dans laquelle « faire sans, faire avec moins » est la valeur recherchée. Dans ce cadre, les systèmes de chauffage collectif, non étudiés dans ce projet, pourraient être interprétés comme un verrouillage technologique car il écrase le potentiel des pratiques de sobriété des ménages.

➤ Enfin, la possibilité d'un confort sobre questionne les politiques publiques qui misent prioritairement sur la rénovation du bâti pour atteindre les objectifs de transition énergétique. **Une rénovation globale et performante n'est-elle pas surdimensionnée dans la perspective d'une extension de ces pratiques de sobriété thermique ?** Une question d'autant plus cruciale à l'heure où ces politiques ne sont plus ni finançables ni réalistes.³

1. Villalba B. (2023). *Politiques de sobriété*, Le Pommier.

2. Goulet F., Vinck D. (dir.) (2022). *Faire sans, faire avec moins. Les nouveaux horizons de l'innovation*, Presses des Mines.

3. Haut Conseil pour le Climat (2025). « Relancer l'action climatique face à l'aggravation des impacts et à l'affaiblissement du pilotage », Rapport annuel.

les chantiers LEROY MERLIN Source

En partenariat avec :



Président d'Octopus Energy France :
Vincent Maillard

Direction de la publication :

Claire Letertre,
cheffe de projet Recherche,
responsable de LEROY MERLIN Source

Coordination scientifique et éditoriale :

Denis Bernadet,
animateur scientifique,
LEROY MERLIN Source

Coordination graphique - maquette :

Emmanuel Besson

Correction - relecture :

Béatrice Balmelle

Photographies :

Gaëtan Briseperre,
Mathilde Joly-Pouget
et ménages enquêtés

Octobre 2025



Rapport de recherche disponible sur
leroymerlinsource.fr

Créé par LEROY MERLIN en 2005, LEROY MERLIN Source réunit des chercheurs, des enseignants et des professionnels du champ de l'habitat qui ont accepté de partager leurs savoirs et leurs connaissances avec les collaborateurs de l'entreprise.

Au sein de trois pôles – Habitat et autonomie, Habitat, environnement et santé, Usages et façons d'habiter – ils créent des savoirs originaux à partir de leurs pratiques, réflexions et échanges, sur les évolutions de l'habitat et les modes de vie, principalement par le recours à la recherche en sciences humaines et sociales.

Ils travaillent de manière transversale au sein de chantiers de recherche dont les thèmes sont définis annuellement par la communauté des membres des groupes de travail, en dialogue avec les axes stratégiques de l'entreprise. Ces travaux sont construits avec des

collaborateurs de l'entreprise et ouverts à des partenariats avec des acteurs de l'habitat.

Les résultats de ces chantiers sont transmis d'une part aux collaborateurs de LEROY MERLIN sous des formes adaptées à leurs préoccupations, et d'autre part à tous les acteurs de la chaîne de l'habitat intéressés dans une diversité de supports : rapports de recherche et synthèses, films, expositions, événements publics, etc.

Ces collaborations actives donnent lieu à des publications à découvrir sur le site de **LEROY MERLIN Source**.

www.leroymerlinsource.fr