

### **Ressources AREC**

- Comptes rendus et PPT des ateliers

Cycle 1 : <https://www.arec-idf.fr/inventer-le-recit-de-la-sobriete-energetique-en-ile-de-france.html>

Cycle 2 : <https://www.arec-idf.fr/evenements/lancement-du-cycle-2-sur-la-sobriete-energetique-recommandations-pour-laction.html>

- Dossiers et articles : <https://www.arec-idf.fr/sobriete-energetique.html>

### **Atelier 1**

- CLER, boîte à outils sobriété pour les élus <https://cler.org/elus/boite-a-outils2-sobriete/>
- Le Labo ESS, : Sobriété énergétique, transition énergétique citoyenne – 2018 [https://www.lelabo-ess.org/system/files/inline-files/web\\_publication\\_tec\\_sobrieteenergetique.pdf](https://www.lelabo-ess.org/system/files/inline-files/web_publication_tec_sobrieteenergetique.pdf)
- négaWatt: plusieurs publications dont « Scénario négaWatt 2017-2050 » - 2017 et « La sobriété énergétique, pour une société plus juste et plus durable » - 2018 et « Sobriété et mobilité » – 2019 [https://negawatt.org/IMG/pdf/sobriete-scenario-negawatt\\_brochure-12pages\\_web.pdf](https://negawatt.org/IMG/pdf/sobriete-scenario-negawatt_brochure-12pages_web.pdf)

### **Atelier 2**

- CESER Île-de-France : Sobriété énergétique : Quelles actions concrètes en Ile-de-France ? - Mars 2020 <https://www.ceser-iledefrance.fr/ressource/sobriete-energetique-quelles-actions-concretes-en-ile-de-france/>
- RTE, Ecowatt <https://www.monecowatt.fr/>

### **Atelier 3 Définitions et mécanismes**

- Marie-Christine Zelem : Comment aller vers la sobriété énergétique? [https://negawatt.org/IMG/pdf/131005\\_sociologieenergie\\_mczelem.pdf](https://negawatt.org/IMG/pdf/131005_sociologieenergie_mczelem.pdf)
- Thomas Princen : The logic of sufficiency - 2005
- Virage Energie: Scénarios de sobriété énergétique et transformations sociétales – 2013 [http://www.virage-energie.org/wp-content/uploads/2013/09/Rapport-complet\\_Sc%C3%A9narios-sobri%C3%A9t%C3%A9\\_Virage-%C3%A9nergie-npdc\\_sept2013-1.pdf](http://www.virage-energie.org/wp-content/uploads/2013/09/Rapport-complet_Sc%C3%A9narios-sobri%C3%A9t%C3%A9_Virage-%C3%A9nergie-npdc_sept2013-1.pdf)
- Pierre Rabhi : Vers la sobriété heureuse – 2010 <https://www.actes-sud.fr/catalogue/economie/vers-la-sobriete-heureuse>
- ECEEE (European Council for an Energy Efficient Economy) : projet européen Energy sufficiency – 2019 <https://www.energysufficiency.org>
- Robert Gifford : 33 reasons we can't think clearly about climate change – 2015 [https://www.researchgate.net/publication/282626755\\_The\\_road\\_to\\_climate\\_hell/link/5a07c9364585157013a5d3a7/download](https://www.researchgate.net/publication/282626755_The_road_to_climate_hell/link/5a07c9364585157013a5d3a7/download)

- Bruno Villalba, Luc Semal : Sobriété énergétique, contraintes matérielles, équité sociale et perspectives institutionnelles – 2018
- ADEME : plusieurs publications dont « Panorama de la sobriété » et « Penser la sobriété matérielle » - 2019
- Edouard Toulouse : La sobriété énergétique, une notion disruptive de plus en plus étudiée – mars 2020 et autres sur : ENOUGH - International network for sufficiency research & policy <https://www.researchgate.net/project/ENOUGH-International-network-for-sufficiency-research-policy>
- Mathilde Szuba, Agnès Sinai : Gouverner la décroissance - 2017
- Pierre Charbonnier : Abondance et liberté - 2019
- Razmig Keucheyan : Les besoins artificiels – 2019
- Eloi Laurent : Sortir de la croissance, mode d’emploi – 2019
- Murray Bookchin, Pour une écologie sociale et radicale – 2014
- Henri Laborit : La nouvelle grille – 1974
- BECC 2020 Webinar: The Dragons of Inaction – and How to Slay Them – Robert Gifford [https://www.youtube.com/watch?v=uCf\\_BBC9dS8&t=1212s](https://www.youtube.com/watch?v=uCf_BBC9dS8&t=1212s)
- Et en français : <https://www.youtube.com/watch?v=xDvrAYhH76l&t=6s>
- Eloi Laurent – podcast France Culture <https://www.franceculture.fr/emissions/matieres-a-penser/le-capitalisme-est-il-soluble-dans-le-xxie-siecle-55-produire-moins-compter-mieux-aimer-plus>

#### Atelier 4 Leviers et freins

- CLER : <https://cler.org/elus/boite-a-outils2-sobriete/>
- WWF : [https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2020-10/20201005\\_Etude\\_L-impact-ecrasant-des-SUV-sur-le-climat\\_WWF-France.pdf](https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2020-10/20201005_Etude_L-impact-ecrasant-des-SUV-sur-le-climat_WWF-France.pdf)
- ARB, bibliographie de l’atelier du ZAN n°5 Vers la sobriété en Île-de-France [https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/DataStorage/SavoirFaire/NosTravaux/Environnement/zan/zan5/bibliographie\\_ZAN-5.pdf](https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/DataStorage/SavoirFaire/NosTravaux/Environnement/zan/zan5/bibliographie_ZAN-5.pdf)
- ALEC-MVE

#### Atelier 5 Passeurs de sobriété

- Nils Borg, ECEEE (European Council for an Energy Efficient Economy), Suède : Définition de E-sufficiency et Le projet energysufficiency.org [https://www.fedarene.org/wp-content/uploads/2020/11/Cycle-e-sufficiency-1\\_Nils-Borg.pdf](https://www.fedarene.org/wp-content/uploads/2020/11/Cycle-e-sufficiency-1_Nils-Borg.pdf)
- Julien Camacho, CLER, France : Le programme DECLICS [https://www.fedarene.org/wp-content/uploads/2020/11/Cycle-e-sufficiency-1\\_Julien-Camacho.pdf](https://www.fedarene.org/wp-content/uploads/2020/11/Cycle-e-sufficiency-1_Julien-Camacho.pdf)
- Enregistrement du webinaire FEDARENE /AREC du 03/11/20 : <https://www.youtube.com/watch?v=twzOl6AePSY&feature=youtu.be>
- Retarder l’allumage du chauffage [https://www.instagram.com/p/CHz\\_LXZhY6J/](https://www.instagram.com/p/CHz_LXZhY6J/)
- Zéro émissions nettes en Île-de-France - Les rencontres du ZEN : <https://www.arec-idf.fr/evenements/zero-emissions-nettes-en-ile-de-france>
- Ressources en communication : <https://www.ifpeb.fr/2020/07/19/transfereurs-super-heros-super-heroines-developpement-durable-travail-a-maison/>
- Ressources opérationnelles : <https://www.ifpeb.fr/2020/07/19/transfereurs-super-heros-super-heroines-developpement-durable-travail-a-maison/>
- Revue de presse : <https://gbrisepierre.fr/tag/transfereur>
- Delphine Labbouz, Gaëtan Brisepierre, Laurent Auzoult, Cédric Borel, 2020, Rapport de l’étude Transphères : transferts de pratiques environnementales entre les sphères

professionnelles et personnelles: <https://www.ifpeb.fr/wp-content/uploads/2020/05/%C3%89tude-TRANSPH%C3%88RES.pdf>

- Présentation des résultats du sondage grand public Transphères Harris Interactive le 17 décembre à 10h : <https://www.ifpeb.fr/2020/11/20/149716/>
- Le campus de la transition au Domaine de Forges en Seine et Marne : <https://campus-transition.org/>

#### **Atelier 6 Stratégies et pistes d'action**

- Représentations sociales du changement climatique : 21<sup>e</sup> vague - Baromètre sur les représentations sociales de l'effet de serre et du changement climatique – ADEME <https://www.ademe.fr/representations-sociales-changement-climatique-21-eme-vague>
- Cycle sobriété FEDARENE / AREC – Webinaire #2 Mobilité et espace public (replay) <https://www.fedarene.org/events/cycle-e-sufficiency-webinar-2-mobility-and-public-space>
- Rencontre ZEN du 15 décembre 2020 (replay) - <https://www.arec-idf.fr/zero-emissions-nettes-en-ile-de-france.html>
- ADEME [http://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-travail-ademe-logo-ggf/?utm\\_campaign=15791910&utm\\_content=128448310445&utm\\_medium=email&utm\\_source=Emailvision](http://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-travail-ademe-logo-ggf/?utm_campaign=15791910&utm_content=128448310445&utm_medium=email&utm_source=Emailvision) et <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/bureau/infographies/infographies>
- Article The conversation <https://theconversation.com/qui-sont-les-transfereurs-ces-praticiens-de-lecologie-au-travail-111927>

#### **Atelier 7 Recommandations pour l'action**

- Sobriété énergétique en Europe <https://www.arec-idf.fr/nos-ressources/sobriete-energetique-en-europe.html>
- Petit traité de sobriété énergétique, Barbara Nicoloso de Virage Energie, Editions Charles Léopold Mayer, Janvier 2021
- « Nouveau Bauhaus européen » : rapprocher le Pacte vert des esprits et des foyers des citoyens (bâtiments, espaces publics, pratiques, méthodes) [https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/fr/ip\\_21\\_111](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/fr/ip_21_111)
- Wiki des économies d'énergie – ENERCOOP <https://transition.enercoop.fr/PagePrincipale>
- Programme européen d'engagement des citoyens visant à impliquer les jeunes dans la transition écologique et à influencer sur les processus décisionnels publics <https://www.projecteyes.fr/>
- Bureaux à Energie Positive <https://www.alec-lyon.org/nos-services/education-et-formation/bureaux-a-energie-positive/>

#### **Atelier 8 Exploiter tous les leviers d'actions négaWatt**

- Enquête sur le climat de la BEI / 3<sup>e</sup> édition -2021 <https://www.eib.org/fr/surveys/climate-survey/3rd-climate-survey/climate-change-and-covid-recovery.htm>
- Carte des repair cafés : [http://umap.openstreetmap.fr/fr/map/repair-cafe-idf\\_325289#11/48.9008/2.3782](http://umap.openstreetmap.fr/fr/map/repair-cafe-idf_325289#11/48.9008/2.3782)
- Site des bricothèques : <https://www.bricolib.net/trouver-une-bricotheque/>
- Tiers lieux franciliens : <https://www.institutparisregion.fr/nos-travaux/publications/les-tiers-lieux-de-nouveaux-espaces-pour-travailler-autrement.html>
- <https://www.institutparisregion.fr/economie/emploi/travailler-autrement.html>

- Pour une sobriété numérique – The Shift Project – Rapport n°1 2018  
<https://theshiftproject.org/wp-content/uploads/2018/11/Rapport-final-v8-WEB.pdf>
- Campus connectés <https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/cid143805/se-former-dans-lieu-labellise-campus-connecte.html#cc>
- Architecture évolutive <https://www.groupechronos.org/expertises/publication-etudes-tribunes-entretiens/l-architecture-evolutive-3-pour-les-collectivites-mutualisation-et-polyvalence-dans-les-equipements-publics>
- Sobriété collaborative en Île-de-France <https://www.arec-idf.fr/faire-vivre-la-sobriete-collaborative-en-ile-de-france/>
- Société 2000 watts <https://www.local-energy.swiss/fr/programme/2000-watt-gesellschaft/was-ist-die-2000-watt-gesellschaft.html#/>
- Le nudge va vous réconcilier avec l'escalier <https://www.groupe-ogic.fr/escalier-nudge/>
- Assistance à la maîtrise d'usage <https://www.architectes.org/remettre-l-usager-au-coeur-du-projet-le-reseau-national-de-l-assistance-maitrise-d-usage-publie-son>
- Lutte contre la pollution lumineuse  
[https://www.anpcen.fr/?id\\_rub=96&id\\_ss\\_rub=121&rub=comprendre-nos-actions-locales&ss\\_rub=](https://www.anpcen.fr/?id_rub=96&id_ss_rub=121&rub=comprendre-nos-actions-locales&ss_rub=)
- Appartements pédagogiques [https://www.precarite-energie.org/IMG/pdf/RAPPEL\\_Guide-appartements-pedagogiques\\_Vfinale20160520.pdf](https://www.precarite-energie.org/IMG/pdf/RAPPEL_Guide-appartements-pedagogiques_Vfinale20160520.pdf)

#### **Atelier 9 Trajectoires de sobriété**

- Ambitions <https://ambitions-lemag.fr/reconditionnement/>
- Julien Vidal <https://cacommeceparmoi.org/>
- Gaëtan Brisepierre - L'effet rebond vu à partir d'enquêtes sociologiques sur les économies d'énergie dans le bâtiment <https://www.youtube.com/watch?v=3dB-AWfVinE>
- Article de Pierre Veltz : « L'économie de sobriété que nous devons construire doit rompre avec l'accumulation d'objets inutilement complexes » - Le Monde – 21 avril 2021
- Enquête régionale de L'Institut Paris Region sur l'éclairage public  
<https://survey.institutparisregion.fr/821686>
- Rencontres annuelles du CLER <https://cler.org/les-rencontres-cler-2021/>
- Retour sur l'incendie des serveurs d'OVH : la sobriété numérique est-elle possible?  
<https://theconversation-com.cdn.ampproject.org/c/s/theconversation.com/amp/retour-sur-lincendie-des-serveurs-dovh-la-sobriete-numerique-est-elle-possible-157193>

#### **Atelier 10 Du récit aux indicateurs**

- Une métropole à ma table <https://www.institutparisregion.fr/nos-travaux/publications/une-metropole-a-ma-table-lile-de-france-face-aux-defis-alimentaires/>
- Programme Places for People à Vancouver <https://vancouver.ca/files/cov/downtown-public-space-strategy.pdf>
- Replay Quelles politiques publiques en faveur de la sobriété énergétique ?  
<https://www.youtube.com/watch?v=p1IristmhsU>
- La sobriété : une aspiration croissante... vers un projet de société – ADEME – Juillet 2021  
[https://presse.ademe.fr/wp-content/uploads/2021/07/20210701\\_DP\\_Matine%CC%81ePresse\\_VDEF.pdf](https://presse.ademe.fr/wp-content/uploads/2021/07/20210701_DP_Matine%CC%81ePresse_VDEF.pdf) avec des liens vers les études, articles, enquêtes et vidéos de l'ADEME sur le sujet
- Loos-en-Gohelle : une politique d'implication culturelle <https://www.energie-plus.com/loos-en-gohelle-laboratoire-de-transition-energetique/> et <https://www.ritimo.org/Loos-en-Gohelle-du-charbon-a-la-transition-energetique>

- Barcelone : un espace public réinventé <https://projeturbain.net/2021/04/20/le-superblock-retour-sur-une-experience-radicale-de-transformation-de-la-ville/>
- Argentan intercom : l'optimisation des usages et des non-usages <http://www.normandie.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/argentanintercom.pdf>

### Atelier 11 Sobriété numérique

- Déployer la sobriété numérique - The Shift Project – Octobre 2020 <https://theshiftproject.org/article/deployer-la-sobriete-numerique-rapport-shift/>
- Climat : l'insoutenable usage de la vidéo en ligne – The Shift Project – Juillet 2019 <https://theshiftproject.org/article/climat-insoutenable-usage-video/>
- Lean ICT – Pour une sobriété numérique – The Shift Project – Octobre 2018 <https://theshiftproject.org/article/pour-une-sobriete-numerique-rapport-shift/>
- Feuille de route sur l'environnement et le numérique – Conseil national du numérique – Juillet 2020 [https://cnnumerique.fr/environnement\\_numerique](https://cnnumerique.fr/environnement_numerique)
- Maison de l'Informatique Responsable, Point de MIR <https://www.point-de-mir.com/>
- Impacts environnementaux du numérique en France – Green IT – Janvier 2021 <https://www.greenit.fr/wp-content/uploads/2021/02/2021-01-iNum-etude-impacts-numerique-France-rapport-0.8.pdf>
- Sobriété numérique et collectivités territoriales : quels enjeux? – Espelia et Green IT – Juin 2020 [https://www.espelia.fr/mediastore/11/40449\\_1\\_FR\\_original.pdf](https://www.espelia.fr/mediastore/11/40449_1_FR_original.pdf)
- "Les éco-gestes informatiques au quotidien", Bela Loto Hiffler – Editions ADEME, 2017
- « Sobriété numérique : les clés pour agir », Frédéric Bordage – Editions Buchet-Chastel, 2019
- « Petit manuel pour l'entreprise : comment agir pour le climat ? », Pascale Baussant – Editions EMS, 2020
- « Le guide d'un numérique plus responsable », Bela Loto Hiffler – Editions ADEME, 2020
- « Agir pour le climat en famille », Pascale Baussant – Editions La Plage, 2021
- Campus de la Transition au Domaine de Forges <https://campus-transition.org/> avec plusieurs expérimentations et recherches sur les low tech, la mobilité, les écolieux, le NZI et cette année la Semaine des Alternatives Low Tech (SALT)
- Atelier sobriété numérique FEDARENE <https://fedarene.org/event/cycle-e-sufficiency-webinar-3-digital-sufficiency/>
- Stratégies de résilience des territoires <https://theshiftproject.org/resilience-des-territoires/>
- Projet du Master 2 de l'IAE de Nantes <https://pad.numerique-en-commun.fr/uXJSer8eQmSGJgmRrdMfCg?both&fbclid=IwAR0BtglNRJ1zSu-HgOVGs3TP8z3VD-pc16jeXUlyy8RLV90Wz1MbIOSlhV4>
- ECO Info – CNRS <https://ecoinfo.cnrs.fr/>
- Labo « Vers une sobriété numérique » organisé par le CERDD en novembre 2019 <http://www.cerdd.org/Parcours-thematiques/Transitions-economiques/Ressources-transitions-economiques/Synthese-du-Labo-Vers-une-Sobriete-Numerique>
- EPALE, plateforme de e-learning de la Commission européenne <https://epale.ec.europa.eu/fr/blog/la-sobriete-numerique-comment-remettre-en-question-nos-usages-pour-impacter-lenvironnement>
- Association Halte à l'obsolescence programmée <https://www.halteobsolescence.org/>
- Plateforme Datagir de l'ADEME <https://datagir.ademe.fr/>
- Mallette pédagogique et autres supports <https://fra.conscience-numerique-durable.org/>

## Atelier 12 Fabrique francilienne de la sobriété partie 1

- Podcast La Terre au carré de Mathieu Vidard – septembre 2021  
<https://podcasts.apple.com/us/podcast/sans-sobri%C3%A9t%C3%A9-on-ny-arrivera-pas/id294060079?i=1000536872170>
- Sufficiency should be first de Yamina Saheb – octobre 2021  
<https://www.buildingsandcities.org/insights/commentaries/cop26-sufficiency.html>
- Nouveau scénario négaWatt : La transition énergétique au cœur d'une transition sociétale – octobre 2021 <https://negawatt.org/IMG/pdf/synthese-scenario-negawatt-2022.pdf>
- Futurs énergétiques 2050 – RTE <https://www.rte-france.com/analyses-tendances-et-prospectives/bilan-previsionnel-2050-futurs-energetiques>
- Solutions fondées sur la nature – Fédération Nationale de l'Environnement  
<https://fne.asso.fr/publications/solutions-fondees-sur-la-nature-des-outils-pour-agir-localement>
- Éclairage illégal et pollution lumineuse – FNE Midi-Pyrénées <https://www.fne-midipyrenees.fr/2021/10/09/le-jour-sans-fin-pres-de-1600-eclairages-illegaux-recenses/>
- Formations aux économies d'énergie Dr Watt d'Enercoop  
<https://www.enercoop.fr/formation-dr-watt>
- Habitat partagé [https://www.bfmtv.com/immobilier/renovation-travaux/les-immeubles-dotes-de-buanderies-ou-de-cuisines-communes-dans-20-ans\\_AN-201902180354.html](https://www.bfmtv.com/immobilier/renovation-travaux/les-immeubles-dotes-de-buanderies-ou-de-cuisines-communes-dans-20-ans_AN-201902180354.html)

## Atelier 13 Fabrique francilienne de la sobriété partie 2

- Scénario négaWatt 2022 <https://negawatt.org/>
- Futurs énergétiques 2050, RTE <https://www.rte-france.com/analyses-tendances-et-prospectives/bilan-previsionnel-2050-futurs-energetiques>
- Scénarios Transitions 2050, ADEME <https://transitions2050.ademe.fr/>
- La sobriété au cœur des politiques régionales, CLER/ Virage Energie <https://cler.org/wp-content/uploads/2021/11/COMPRENDRE-Sobriete-Final.pdf>
- Sur la route de la sobriété avec le programme DECLICS, CLER <https://cler.org/wp-content/uploads/2021/11/AGIR-Sobriete-Declics.pdf>
- Solutions fondées sur la nature, ARB <https://www.arb-idf.fr/nos-thematiques/politiques-publiques/#.filtre-solutions-fondees-sur-la-nature-sfn> et <https://www.youtube.com/watch?v=7pnnt8Bdb04>
- ARB, Renaturer l'Île-de-France : vers un territoire plus résilient <https://www.arb-idf.fr/nos-travaux/publications/renaturer-lile-de-france-vers-un-territoire-plus-resilient/>
- ARB, Les solutions fondées sur la nature protègent-elles les villes des changements climatiques ? <https://www.arb-idf.fr/article/les-solutions-fondees-sur-la-nature-protigent-elles-les-villes-des-changements-climatiques/>
- L'Institut Paris Region, transfert des pratiques environnementales entre maison et bureau <https://www.institutparisregion.fr/environnement/transfert-des-pratiques-environnementales-entre-maison-et-bureau/>
- L'Institut Paris Region, La trame lumineuse, un nouveau concept au service d'un environnement nocturne apaisé, Note rapide Environnement, n° 920, [https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/000pack2/Etude\\_2700/NR\\_920\\_w eb.pdf](https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/000pack2/Etude_2700/NR_920_w eb.pdf)

## Ressources des intervenants

### Barbara Nicoloso

- Scénarios de sobriété énergétique de Virage Énergie : <http://www.virage-energie.org/type-de-rapport/scenario/>
- Publication "La sobriété au coeur des politiques régionales", CLER/Virage Énergie : <https://cler.org/la-sobriete-au-sein-des-politiques-regionales/>
- Petit Traité de Sobriété Énergétique, Éditions Charles Léopold Mayer : <https://www.eclm.fr/livre/petit-traite-de-sobriete-energetique/>
- Le Choix des Sobriétés. Des idées pour passer à l'action, Le Pacte Civique, Éditions de l'Atelier : <https://editionsatelier.com/boutique/accueil/152-le-choix-des-sobrietes-9782708253681.html>
- Dard/Dard n°4, Autonomie et Sobriété, Éditions de l'Attribut : <https://editions-attribut.com/product/dard-dard4/>

### Eric Cassar

- Le bâtiment actif (avec vidéo de 11mn) => <https://www.smartlivinglab.ch/fr/invited-talk-eric-cassar/>
- Habiter l'infini : nouvel habitat à l'ère numérique => <http://www.arkhenspaces.net/fr/habiter-linfini/>
- Chroniques des n-spaces => <https://chroniques-architecture.com/chroniques/chroniqueurs/chroniques-deric-cassar/>
- Pour une ar(t)chitecture subtile => <https://www.editions-hyx.com/fr/pour-une-artchitecture-subtile>
- Arkhenspaces, théorie & recherches => <http://www.arkhenspaces.net/fr/category/theorie-recherche/>