

Défi Sobriété Heureuse 2024

Rapport bilan

Défi **Sobriété** *Heureuse*



Table des matières

I.	INTRODUCTION.....	4
II.	PRÉSENTATION DU DÉFI SOBRIÉTÉ HEUREUSE.....	5
1.	Contexte.....	5
2.	Esprit de la Sobriété Heureuse.....	6
3.	Objectifs.....	6
4.	Organisation.....	6
5.	Programme.....	7
a.	Les rencontres.....	7
b.	Les défis.....	8
6.	Communication.....	8
7.	Événement de clôture.....	9
8.	Évaluation.....	10
III.	RÉSULTATS.....	11
1.	Participation.....	11
a.	Rencontres.....	11
b.	Défis.....	12
2.	Changement de comportement.....	13
a.	Rapport à la sobriété.....	13
b.	Évolution des pratiques.....	15
3.	Communication externe.....	17
4.	Atteinte des objectifs.....	18
IV.	RETOUR D'EXPÉRIENCE.....	19
1.	Lancement du Défi.....	19
2.	Recrutement des participants.....	22
3.	Déroulement du défi.....	24
4.	Communication.....	28
5.	Événement de clôture.....	29
6.	Mise en œuvre.....	30
a.	Planning.....	30
b.	Moyens humains.....	30
c.	Moyens financiers.....	31
7.	Bilan.....	32
V.	PROCHAINE ÉDITION.....	33
1.	Généralités.....	33
2.	Une commune mobilisée pour la sobriété.....	34

3.	Un programme, deux parcours	34
a.	Parcours actions individuelles	35
b.	Parcours engagement collectif	35
VI.	ANNEXES	36
1.	Programme détaillé des rencontres	36
	Rencontre n°1 - Introduction à la sobriété / Détox digitale	36
	Rencontre n°2 - Fresque du Climat	37
	Rencontre n°3 - Alimentation durable	38
	Rencontre n°4 - Déconsommation	39
	Rencontre n°5 - Reconnexion à la nature / Slow tourisme	40
	Rencontre n°6 - Fresque des Nouveaux Récits	41
2.	Liste des défis	42



I. INTRODUCTION

De mars à juin 2024, le Sitcom Côte sud des Landes, en partenariat avec la commune de Soustons et la communauté de communes MACS, a organisé la première édition du Défi Sobriété Heureuse.

Ce programme de 3 mois visait à accompagner un groupe de citoyens à évoluer individuellement et collectivement vers de nouvelles pratiques sobres et heureuses.

Ce rapport a pour objectif de dresser un bilan de cette première édition. Dans un premier temps une présentation des résultats du Défi permettra d'évaluer ses impacts en terme de participation, de changement de comportements et de communication au-delà des participants. Puis dans un second temps un retour d'expérience sera fait afin d'identifier les réussites, les choses à améliorer et de faire des préconisations en vue de l'organisation de nouvelles éditions du Défi Sobriété Heureuse. Enfin des propositions d'évolution du format et du contenu seront faites en vue de l'organisation d'une prochaine édition.

Ce bilan a été rédigé en octobre 2024 après l'événement de clôture du Défi qui a eu lieu le 1^{er} octobre.



II. PRÉSENTATION DU DÉFI SOBRIÉTÉ HEUREUSE

1. Contexte

Le Sitcom Côte sud des Landes est un syndicat mixte de collecte et de traitement des déchets ménagers et assimilés qui couvre 76 communes réparties sur 5 Etablissements Publics de Coopération Intercommunale. Il dessert une population municipale de 185 000 habitants qui double en période estivale.

Le Sitcom a lancé sa démarche territoriale d'économie circulaire en 2022 avec pour objectif de préserver les ressources et de limiter les impacts des activités humaines sur l'environnement en repensant en profondeur nos modes de production et de consommation.

Cette démarche s'est concrétisée en septembre 2023 avec la publication du [PASTE](#)C, le Plan d'Action du Sitcom pour la Transition vers une Economie Circulaire pour la période 2023-2026.



PASTE C
PLAN D'ACTION DU SITCOM
POUR LA TRANSITION VERS
UNE ÉCONOMIE CIRCULAIRE

Ce programme qui comporte 24 actions vise à accompagner les différents acteurs du territoire (collectivités, acteurs économiques, citoyens) vers l'économie circulaire.

Parmi ces actions, l'action 14 consiste à « Animer un défi citoyen pour promouvoir la sobriété ». C'est ce défi, baptisé « Défi Sobriété Heureuse », qui fait l'objet de ce rapport.

2. Esprit de la Sobriété Heureuse

A l'heure où le consumérisme épuise peu à peu les ressources de notre planète et menace nos conditions de vie sur Terre, le mot d'ordre est la sobriété !

Plus que de simples éco-gestes, la sobriété nous invite à réinterroger en profondeur nos modes de vie et à changer nos imaginaires pour construire un futur soutenable et désirable.

La sobriété heureuse, ça n'est pas vivre plus mal. C'est apprendre à vivre mieux avec moins en se recentrant sur nos besoins essentiels et sur ce qui nous rend vraiment heureux.

Le parti pris du Défi Sobriété Heureuse est d'inviter à voir la sobriété sous un autre angle en mettant en avant tout ce qu'on a à y gagner : reconnexion à soi et au vivant, lien social, bien-être, apprentissage de nouvelles compétences ...

La sobriété étant une approche transversale, le Sitcom a souhaité l'aborder de manière globale, sans se focaliser par exemple sur les sujets de la sobriété énergétique ou de la réduction des déchets. Les différentes facettes de nos modes de vie ont ainsi été abordées : consommation, alimentation, déplacement, tourisme, numérique, rapport au vivant.

3. Objectifs

4 grands objectifs ont été fixés pour le Défi :

- Accompagner les participants vers des modes de vie plus sobres
- Créer du lien et stimuler la coopération entre les participants
- Impulser des projets citoyens d'économie circulaire sur la commune de Soustons
- Sensibiliser à la sobriété au-delà des participants du Défi

4. Organisation

Afin de créer une dynamique collective entre des habitants d'un même territoire, il a été décidé de réaliser le Défi à l'échelle d'une commune pour qu'il y ait plus de proximité entre les participants.

Pour la première édition, le Sitcom s'est associé avec la commune de Soustons, dont il était déjà partenaire sur d'autres projets, afin d'accueillir le Défi Sobriété Heureuse.

La communication a donc ciblé principalement les habitants de Soustons même si les habitants d'autres villes du territoire pouvaient également participer.

La phase de recrutement des participants a duré du 1^{er} au 29 février 2024.

15 foyers ont ainsi pu participer au Défi.

5. Programme

a. Les rencontres

Le Défi s'est articulé autour de 6 rencontres portant chacune sur des thématiques de la vie quotidienne (numérique, alimentation, consommation, rapport à la nature et tourisme) ou ouvrant sur des réflexions plus globales grâce à des ateliers d'intelligence collective (Fresque du Climat et Fresque des Nouveaux Récits).



Programme des rencontres

Jeudi 14 mars (18h-21h)
Introduction à la sobriété / Détox digitale
Non, la sobriété n'est pas réservée aux Amish ! C'est ce que nous découvrirons lors de cette première rencontre qui nous amènera également à interroger notre dépendance au numérique et à explorer les leviers pour s'en libérer.

Jeudi 28 mars (18h-21h)
Fresque du Climat
Atelier collaboratif et ludique pour comprendre les causes et les conséquences du changement climatique et réfléchir à des moyens d'agir à l'échelle individuelle et collective
Ouvert aux enfants à partir de 10 ans 🍌🍌

Samedi 13 avril (9h30-12h30)
Alimentation durable
De la lutte contre le gaspillage alimentaire à l'adoption d'un régime moins carné, nous découvrirons à quel point notre assiette a le pouvoir de changer le monde.
En partenariat avec l'épicerie participative Coop'Az
Inclus un cours de cuisine végétarienne suivi d'une dégustation conviviale

Jeudi 2 mai (18h-21h)
Déconsommation
Questionnement du besoin, mutualisation entre voisins, réparation, achat de seconde main, désencombrement de son logement, nous explorerons toutes ces solutions pour soulager les ressources de la planète et nous alléger l'esprit.
En partenariat avec l'association Voisinage
Inclus un atelier d'initiation à la réparation

Samedi 25 mai (14h30-17h30)
Reconnexion à la nature / Slow tourisme
Dans un lieu magique dédié à la permaculture, cette rencontre au contact de la nature nous invitera à questionner notre rapport au vivant et à imaginer des façons de voyager en prenant le temps.
En partenariat avec le Jardin du petit Barthot (Capbreton)
Inclus une initiation à la permaculture
Ouvert aux enfants à partir de 6 ans 🍌🍌

Jeudi 13 juin (18h-21h)
Fresque des Nouveaux Récits
Atelier collaboratif et ludique pour découvrir l'influence de nos imaginaires sur nos comportements et construire ensemble un récit permettant de faire advenir un futur désirable et soutenable



zéro déchet

Le programme détaillé de chacune des rencontres est présenté en [Annexe](#).

Plusieurs rencontres ont fait intervenir des acteurs de la transition écologique du territoire (épicerie participative, recyclerie / atelier d'autoréparation, jardin pédagogique en permaculture) ce qui a permis aux participants de découvrir (ou redécouvrir) des initiatives en faveur de la transition écologique à proximité de chez eux.

b. Les défis

En plus des rencontres, des défis à réaliser à la maison ont été proposés aux participants afin qu'ils puissent expérimenter la sobriété heureuse dans leur quotidien en y associant tout leur foyer.

De nouveaux défis étaient présentés à la fin de chacune des rencontres pour inciter les participants à mettre en pratique les actions qui venaient d'être abordées.

Pour encourager les participants à réaliser un maximum de défis, des points leur étaient attribués à chaque fois qu'ils effectuaient un défi ce qui permettait d'établir un classement entre les participants pour stimuler leur esprit de compétition.

La liste complète des défis proposés aux participants est présentée en [Annexe](#).

6. Communication

La volonté du Sitcom était que l'impact du Défi ne se limite pas à la seule sphère des participants mais qu'il puisse aussi influencer et inspirer des personnes extérieures.

Différents moyens de communication ont ainsi été mis en place afin de permettre à des personnes externes de vivre le Défi de l'intérieur et de leur donner des clés pour s'engager à leur tour.

- A la suite de chaque rencontre, un **article** était écrit pour raconter ce qu'il s'y était passé et en présenter les enseignements.
- Des **fiches pratiques** ont également été créées sur la détox digitale, l'alimentation durable, le désencombrement et le slow tourisme afin de donner une méthodologie et des solutions pour s'engager sur ces thématiques en tant que citoyen.

Tous ces documents sont accessibles sur le site internet du Sitcom :

<https://www.sitcom40.fr/defi-sobriete-heureuse>

- Des **publications sur le Facebook du Sitcom** étaient faites après chaque rencontre.
- Un **reportage vidéo** a été réalisé afin d'illustrer le Défi par des images des rencontres et des témoignages des participants.

Cette vidéo est disponible sur la chaîne [YouTube du Sitcom Côte sud des Landes](#).

- Le Défi Sobriété Heureuse a également fait l'objet d'un **épisode du podcast de l'ADEME « Territoires & Sobriété »** en partenariat avec RMC, afin de présenter l'initiative à d'autres collectivités.

Le podcast est disponible sur la [plateforme d'écoute de RMC](#).

7. Événement de clôture

Pour clôturer la 1^{ère} édition du Défi Sobriété Heureuse, un événement **ouvert à tous** a été organisé le mardi 1^{er} octobre 2024 de 18h à 21h par le Sitcom en partenariat avec la mairie de Soustons.

Cet événement intitulé « Adoptons la Sobriété Heureuse » avait plusieurs objectifs :

- Célébrer le Défi avec tous ceux qui y ont contribué (organisateurs, intervenants, participants)
- Faire un bilan du Défi en ayant pu prendre quelques mois de recul après la fin du programme
- Associer des personnes qui n'ont pas participé au Défi à la dynamique

Adoptons la Sobriété Heureuse

OUVERT À TOUS

SOUSTONS
Mardi 1^{er} octobre
à partir de 18h
Salle A Noste
18 rue de Moscou

PROGRAMME :

18h-19h30 : Ateliers pratiques

- Réparation cycles avec l'atelier Recyclette de Voisinage (venez avec votre vélo)
- Préparation de tartinades végétales avec Minja!
- Couture avec La Passerelle (venez avec vos vêtements à raccommoder)

19h30 : Projection du reportage vidéo sur le Défi Sobriété Heureuse

20h : Buffet convivial

Défi Sobriété Heureuse

VILLE DE SOUSTONS

Sitcom
Côte sud des Landes AU SERVICE DE SON TERRITOIRE

Union Européenne

Nouvelle-Aquitaine

Le programme de la soirée était le suivant :

- 18h – 19h30 : Ateliers pratiques animés par des partenaires
 - Atelier sur l'entretien de son vélo par Recyclette
 - Atelier couture par La Passerelle
 - Préparation de tartinades végétales par Minja !
- 19h30 : Projection du reportage vidéo sur le Défi Sobriété Heureuse
- 19h40 : Discours du Président du Sitcom et 1^{er} adjoint au maire de Soustons
- 19h45 : Présentation du bilan du Défi
- 19h55 : Remise des récompenses à tous les participants dans l'ordre du classement des défis à la maison
- 20h : Buffet végétarien avec des ingrédients locaux et de saison

La communication autour de l'événement a été assez restreinte :

- Mail à tous les participants et aux partenaires du Sitcom
- Communication digitale : réseaux sociaux, site internet
- Affichage dans quelques lieux stratégiques de Soustons

Une **cinquantaine** de personnes ont pris part à cette soirée conviviale réunissant organisateurs, participants, intervenants mais aussi plusieurs personnes extérieures au Défi.



8. Evaluation

Différents indicateurs ont été suivis afin de mesurer la participation au Défi, le changement de comportement des participants et l'impact de la communication externe.

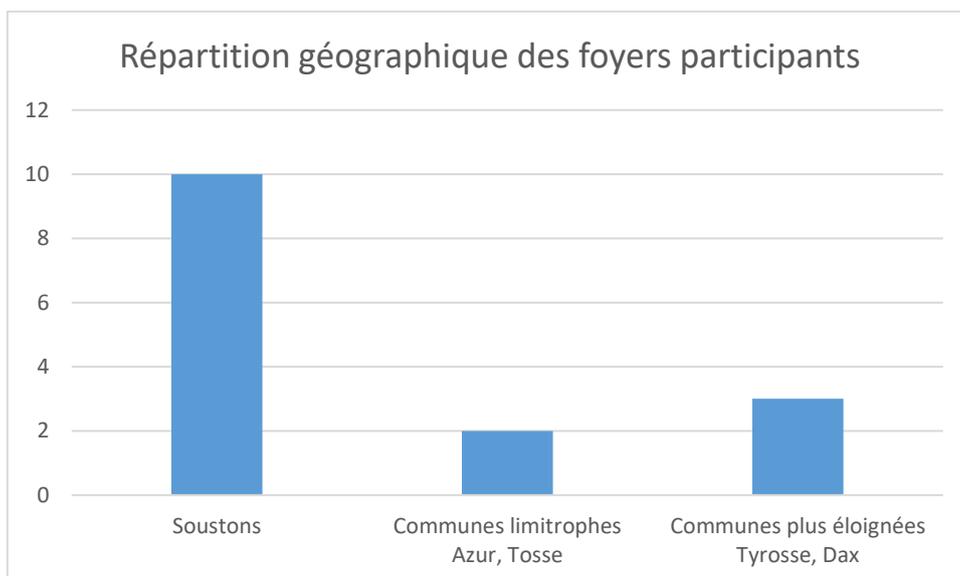
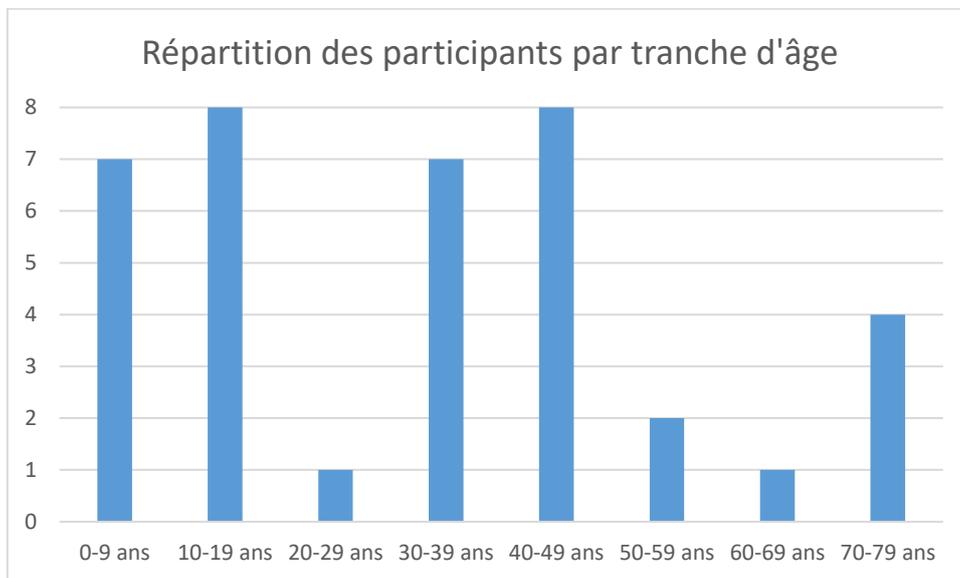
Les résultats de ces indicateurs sont présentés dans le paragraphe suivant. Ils permettent d'évaluer l'impact du Défi et l'atteinte des différents objectifs.

III. RÉSULTATS

1. Participation

a. Rencontres

- **21** foyers étaient inscrits à la suite de la période de recrutement (mais **6** d'entre eux n'ont finalement pas participé)
- **15** foyers (soit **38** personnes) ont participé à au moins une rencontre dont **11** ont participé à au moins 4 rencontres (**3** foyers n'ont participé qu'à la première rencontre et ne sont pas revenus après)



- **6** rencontres de 3 heures ont été organisées sur la durée du Défi ainsi qu'une visite d'une épicerie participative
- Au total, **58** personnes différentes ont assisté à au moins une rencontre, qu'ils soient participants, intervenants ou organisateurs.

b. Défis

- **182** défis ont été réalisés par **12** foyers soit une moyenne de **15** défis par foyer
- Tous les foyers qui ont participé à plus d'une rencontre ont réalisé au moins **6** défis
- Le foyer qui a fait le plus de défis en a réalisé **27**
- Les défis les plus réalisés ont été :

Défi	Nombre de foyers qui l'ont réalisé
Comptabiliser le nombre de repas avec de la viande que je mange pendant une semaine	11
Comptabiliser son temps d'écran sur une semaine	7
Aller au travail à vélo (ou sur un autre trajet du quotidien)	7
Faire du covoiturage pour aller au travail (ou sur un autre trajet du quotidien)	7
Faire calculer son empreinte carbone à un membre de son entourage	6
Coller sur sa voiture un autocollant « 110 km/h – Pour la planète je lève le pied »	6
Manger végétarien pendant 3 jours d'affilé	6



2. Changement de comportement

Un questionnaire d'impact a été envoyé aux participants en amont et en aval du Défi afin d'identifier l'évolution de leurs pratiques et de leur rapport à la sobriété suite au programme.

7 foyers ont répondu à ces deux questionnaires amont et aval.

Les résultats présentés ci-dessous sont basés sur leurs réponses :

a. Rapport à la sobriété

Les questions de cette première partie du questionnaire proviennent du « Baromètre sobriétés et modes de vie » réalisé par l'ADEME en 2023. Cette étude effectuée auprès d'un échantillon de 4000 personnes représentatif de la population française adulte met en lumière les représentations des français à l'égard de la sobriété.

Les réponses des participants du Défi sur ces mêmes questions ont ainsi pu être comparée à celle de la moyenne des français.

Mots associés au terme de sobriété

Par rapport à la manière dont est organisée la société, nos modes de vie et nos pratiques de consommation, on entend de plus en plus souvent le terme de « sobriété ». Quels sont les mots et expressions qui vous viennent à l'esprit à l'évocation de ce terme ?

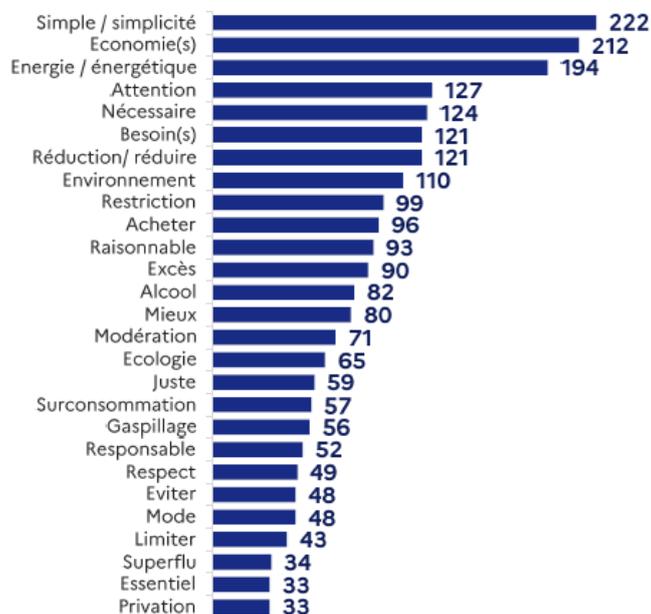


Réponses des participants en **amont** du Défi



Réponses des participants en **aval** du Défi

Occurrence des termes les plus employés (en effectif)



Réponses issues du *baromètre sobriété*

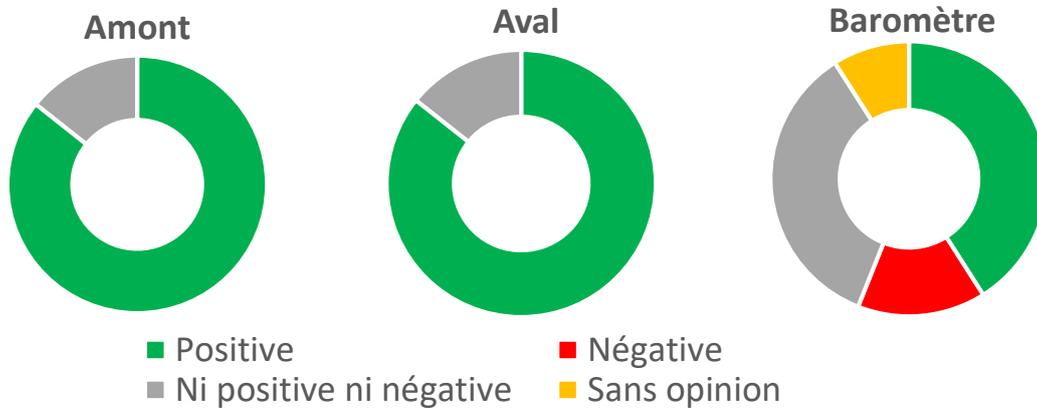
Les mots donnés par les participants n'ont quasiment jamais de connotation négative, contrairement à certains des termes recensés dans le baromètre tels que « attention », « restriction » ou encore « privation ».

Entre l'aval et l'amont du Défi, on remarque l'arrivée de nouveaux termes tels que « mode de vie », « questionnement » ou « réflexion » qui sont des notions qui ont été inculquées aux participants et qui correspondent aux différentes étapes d'une démarche de sobriété.



Connotation de la sobriété

La notion de « sobriété » est-elle pour vous plutôt positive ou négative ?



La notion de sobriété est connotée positivement pour la grande majorité des participants du Défi tandis que la moyenne des français est plus nuancée.

Que ce soit au travers des termes associés à la sobriété ou de sa connotation positive ou négative, on constate que les participants du Défi ont une vision plus positive de la sobriété que la moyenne des français.

Seriez-vous prêt.e à adopter les pratiques suivantes ?



De nombreuses pratiques avaient déjà été adoptées par les participants avant le Défi et globalement on constate qu'ils sont plus disposés aux pratiques de sobriété que la moyenne des français.

On remarque que les changements de pratiques qui suscitent le plus de résistance correspondent à des conceptions du confort et de la consommation bien ancrées dans notre vision de la société moderne :

- La possession d'une voiture
- Le fait de manger de la viande
- Le fait d'habiter dans un logement spacieux

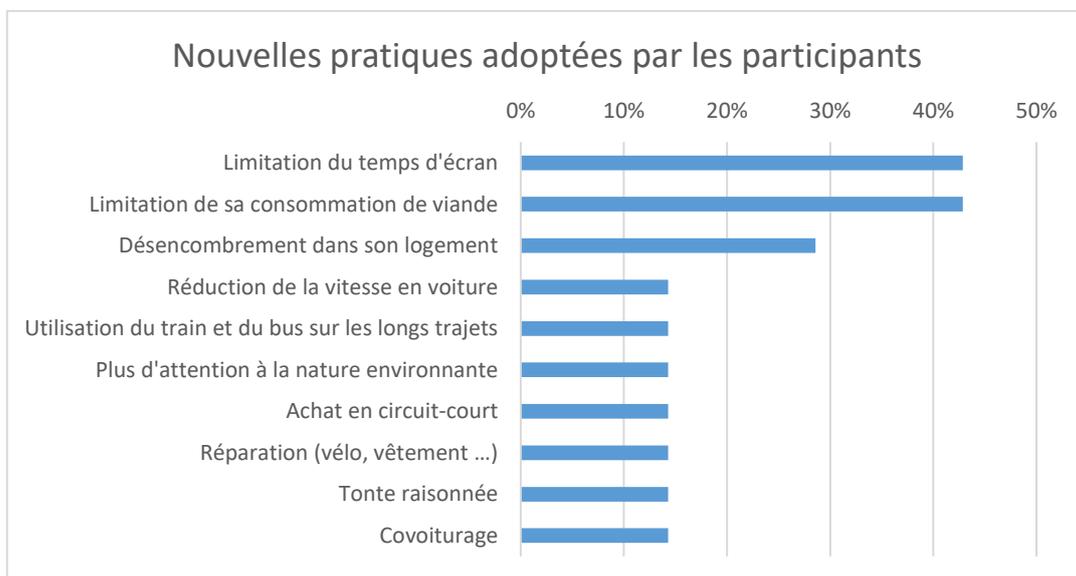
On constate que les participants ont une marge de progrès importante sur les pratiques de consommation collaborative (mutualisation, location, partage d'espaces, emprunt). Ces nouveaux modes de consommation marquent une rupture avec le modèle classique de la propriété individuelle et nécessitent un changement de mentalité important.

Cependant, on remarque que les participants sont plutôt enclins à adopter ces nouvelles pratiques ce qui démontre l'intérêt de développer des solutions locales d'économie collaborative et d'accompagner les citoyens vers ces changements.

La comparaison des pratiques de sobriété des participants en amont et en aval du Défi ne permet pas de mettre en avant une progression liée au Défi. Au contraire, on observe même une régression dans certains domaines.

Nous ne pensons cependant pas que ces mauvais résultats doivent être pris au sérieux. Ils peuvent s'expliquer par le fait que les questionnaires amont et aval aient parfois été remplis par des personnes différentes au sein d'un même foyer, ou que les personnes n'étaient pas dans le même état d'esprit au moment du remplissage des deux questionnaires.

La preuve, dans la question suivante, les participants ont dit avoir adopté plusieurs nouvelles pratiques de sobriété suite au Défi :



3. Communication externe

Différents moyens de communication ont été mis en place afin de toucher un maximum de personnes extérieures au Défi.

Moyen	Impact
Création d'une page sur le site internet du Sitcom dédié au Défi	120 visiteurs de la page internet (563 vues) du 1 ^{er} janvier au 20 août 2024
Publication de 6 articles (un après chaque rencontre) et de 4 fiches pratiques sur la page	
Publication de 6 post (un après chaque rencontre) sur la page Facebook du Sitcom	66 réactions aux post
Envoi d'un communiqué de presse pour inviter les médias à relayer le Défi	1 interview sur Port d'Albret FM et 2 articles dans le journal Sud Ouest
Rédaction d'une page entière dédiée au Défi dans le Sitcom Infos de juin 2024	Distribution du Sitcom Infos dans les 70 000 boîtes aux lettres du territoire
Réalisation d'un reportage vidéo sur le Défi publié sur YouTube depuis le 1 ^{er} octobre 2024	127 vues sur le premier mois
Organisation d'un événement de clôture du Défi ouvert au public le 1 ^{er} octobre 2024	Une cinquantaine de participants dont une quinzaine extérieurs au Défi
Témoignage dans un épisode du podcast « Territoires et sobriété » de l'ADEME consacré au Défi Sobriété Heureuse	A venir (publication en novembre 2024)

Les différents outils de communication mis en place par le Sitcom ont touché un nombre restreint de personnes et n'ont pas permis une sensibilisation de masse de la population. Cependant, ces contenus ont permis à un public intéressé par ces sujets-là de mieux comprendre en quoi consistait le Défi.

20 Dax et Sud Landes

CÔTE SUD DES LANDES

Comment le Sitcom veut convertir à la « sobriété heureuse »

Dans le cadre du plan d'action du Sitcom pour la transition vers une économie circulaire, quinze familles de Soustons ont participé à la première édition du Défi sobriété heureuse, de mars à juin 2024. Bilan

Arnaud Bernard
a.bernard@sudouest.fr

Faire mieux avec moins, et si possible en impliquant les citoyens. Camille, qui a travaillé en coanimation avec Florian Chabaud, chargé de mission économie circulaire au Sitcom Côte sud des Landes, tire un bilan positif de l'opération : « Sur les 20 places proposées sur Soustons, 15 foyers ont participé. Nous avons organisé plusieurs événements avec eux, pour encourager la pratique, mais sans contraintes, et sur un mode déclaratif. » Mardi 1^{er} octobre, était organisée une petite remise de diplômes, pour remercier et réunir une dernière fois les familles participantes. Florian Chabaud, recruté par le Sitcom, a proposé au syndicat de ramassage des ordures ménagères une feuille de route pour mener ce type d'opération de communication.

« Alternatives plus positives »
« Nous avons tout un plan pour accélérer la transition sur l'ensemble du territoire, avec des actions qui concernent le Sitcom en interne, des actions sur les déchetteries, où nous mettons à disposition de plus en plus de zones de réemploi, des nouvelles collectes qui se développent, avec des biodéchets, explique-t-il. Nous proposons aussi



À l'occasion du bilan de l'opération, le directeur du Sitcom Thomas Vachey découvre les ateliers proposés. ISABELLE LOUVIER/SO

d'accompagner les acteurs du territoire, comme les entreprises, notamment dans le secteur du bâtiment, qui produit beaucoup de déchets et qui mobilise beaucoup de ressources ; mais aussi le tourisme, un secteur où nous avons beaucoup d'enjeux. Nous accompagnons également des communes pour organiser des actions d'économie circulaire. » Mais le Sitcom se tourne aussi vers les associations, les citoyens et les

familles. Avec ce défi « Sobriété heureuse », il s'agit d'interroger « ses modes de vie, ses pratiques, pour réfléchir à de quoi on a vraiment besoin dans le cadre de son foyer. Nous avons organisé cinq réunions, avec des ateliers pour déconstruire un certain nombre d'idées reçues : ce n'est pas militant ; c'est proposer des alternatives plus positives. » Les familles qui ont participé sont quand même souvent déjà les plus sensibilisées sur la question : « C'est

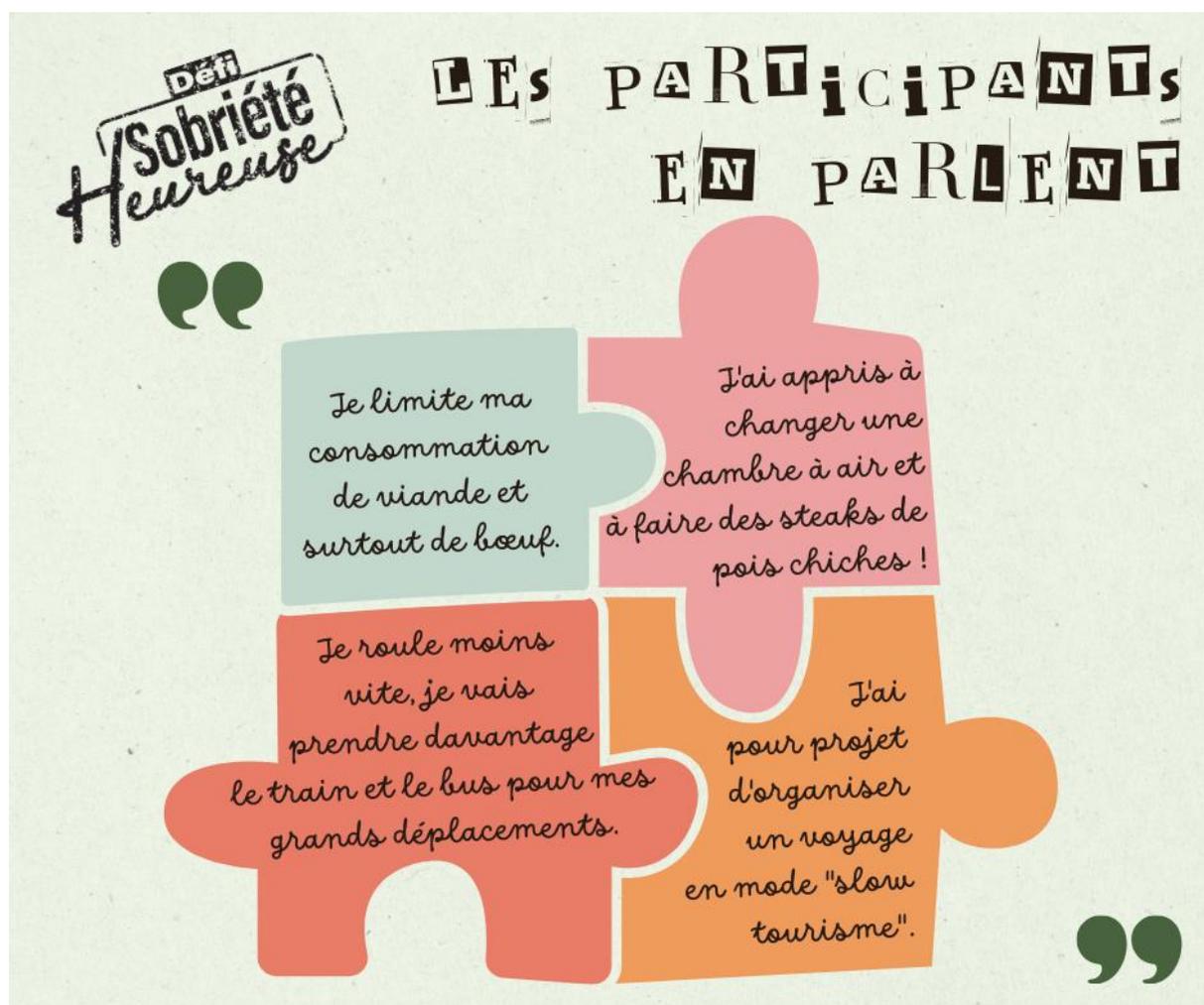
vrai, la notion de sobriété leur parlait. Mais ils ont pu se rencontrer, échanger, et ils vont eux-mêmes en parler autour d'eux, voire faire naître d'autres initiatives sur leur commune. »

« Une superspérience »
Angélique a participé à tous les ateliers : « J'ai vu les affiches sur cette initiative, et le titre m'a parlé, explique cette mère de quatre enfants. Détox digitale, travailler l'alimentaire avec moins de viande, permaculture... Nous avons eu cinq interventions, dans des lieux différents, nous avons aussi parlé du slow tourisme. » Beaucoup de bonnes habitudes étaient déjà en place dans cette famille soustonnaise. « Mais nous avons quand même appris des choses, et aujourd'hui, avant d'acheter, j'm'interroge pour savoir si je vais vraiment en avoir besoin, ou si c'est de l'ordre du superflu. C'était en tout cas une super expérience. »

Avec quatre enfants, il reste des aspects compliqués : les transports, par exemple. « À Soustons, nous essayons de faire au maximum de déplacements à vélo, notamment les courses, avec une carriole, mais ce n'est pas toujours possible. » Son mari travaille à Saint-Geours-de-Maremne, et là aussi, il existe peu d'alternatives à la voiture individuelle.

4. Atteinte des objectifs

Objectif initial	Atteinte de l'objectif	Commentaire
Accompagner les participants vers des modes de vie plus sobres	Atteint	Bien que déjà plus sensible à la sobriété que la moyenne des français, les participants ont pu expérimenter de nouvelles pratiques et adopter de nouveaux comportements.
Créer du lien et stimuler la coopération entre les participants	Atteint	Les nombreuses séquences d'échange et de collaboration ainsi que les moments informels lors des rencontres ont permis de tisser du lien entre les participants au fil des rencontres et de constituer un vrai collectif au travers de cette expérience commune.
Impulser des projets citoyens d'économie circulaire sur la commune de Soustons	Non atteint	Bien que des séquences de réflexion aient été proposées lors des rencontres pour imaginer des projets collectifs en faveur de la sobriété et de l'économie circulaire, aucune initiative ne s'est concrétisée dans les faits (pour l'instant).
Sensibiliser à la sobriété au-delà des participants du Défi	Partiellement atteint	L'audience a été limitée mais le Défi a tout de même permis de faire parler de la sobriété.



IV. RETOUR D'EXPÉRIENCE

Ce paragraphe a pour objectif de partager les détails de l'organisation du Défi Sobriété Heureuse en y portant un regard critique afin d'identifier les réussites mais également les pistes d'amélioration du programme.

Ce retour d'expérience est basé sur le ressenti des animateurs du Défi mais également sur une réunion de bilan qui a été réalisée avec les organisateurs ainsi que sur les retours des participants qui ont été collectés par le biais du questionnaire aval.

1. Lancement du Défi

Mise en place de partenariats

Le Sitcom, à l'initiative du Défi Sobriété Heureuse, a commencé par définir lui-même les modalités de l'action et le programme global des rencontres avant de se rapprocher de la commune de Soustons pour lui proposer d'être la ville hôte pour cette première édition au 1^{er} semestre 2024.

Ce choix de la ville de Soustons a été fait car le Sitcom mène en parallèle une démarche d'accompagnement des communes de son territoire vers l'économie circulaire dont Soustons était désigné parmi les 3 premiers bénéficiaire pour un accompagnement qui devait débuter en 2024. Il faisait donc sens de lier cet accompagnement de la commune avec le programme d'accompagnement des citoyens grâce au Défi Sobriété Heureuse afin de lancer une dynamique globale sur Soustons.

Par ailleurs, la ville de Soustons dispose d'un service Transition Écologique, ce qui était un atout précieux dans l'optique de collaborer pour l'organisation du Défi.

La proposition de partenariat a été validée par les élus de la commune suite à quoi une première réunion de travail a été organisée le 8 décembre 2023.

Le Sitcom a ensuite sollicité la Communauté de communes Maremne Adour Côte Sud (CC MACS), dont Soustons fait partie, afin de lui proposer d'être partenaire pour l'organisation du Défi comme celui-ci englobait des thématiques Climat-Air-Energie dont la communauté de communes a la compétence. La communauté de communes a accepté de s'associer à cette initiative mais en limitant son investissement au relai de la communication.

Les différentes collectivités se sont investies de la manière suivante dans l'organisation du Défi :

Sitcom	Soustons	CC MACS
<ul style="list-style-type: none"> • Elaboration du programme et des modalités du Défi • Elaboration de supports de communication pour recruter et pendant le Défi • Communication pendant la phase de recrutement • Communication pendant le Défi • Animation des rencontres • Organisation de l'événement de clôture • Financement 	<ul style="list-style-type: none"> • Mise à disposition des salles pour les rencontres • Communication pendant la phase de recrutement • Participation aux rencontres (service transition écologique) • Aide ponctuelle pour l'animation 	<ul style="list-style-type: none"> • Communication pendant la phase de recrutement

Analyse critique

L'organisation de cette première édition s'est faite dans des délais courts (validation interne en novembre 2023 pour début du programme en mars 2024) ce qui n'a pas permis de co-construire le programme avec la commune et la communauté de communes ni de les embarquer suffisamment dans le projet.

La commune de Soustons a néanmoins été très réactive suite à la proposition d'accueillir le Défi et a été d'une grande aide pour l'organisation logistique du Défi et la communication pour recruter des participants.

Préconisations

- Impliquer la commune et la communauté de communes dès la phase d'élaboration du programme pour qu'elles puissent contribuer à sa définition ce qui les incitera à s'investir dans l'organisation
- Organiser le Défi en partenariat avec des communes ou des communautés de communes qui disposent de ressources humaines dédiées à la transition écologique (ou à la participation citoyenne) et qui peuvent s'impliquer dans l'organisation
- Définir clairement le rôle de chaque structure dans l'organisation du Défi dès le début de la collaboration

Organisation interne au Sitcom

Le Défi Sobriété Heureuse a été impulsé en interne par le chargé de mission économie circulaire du Sitcom. C'est lui qui a ensuite porté l'action pendant toute la durée du programme.

Son implication et son incarnation du sujet de la sobriété ont été des atouts importants pour la réalisation du Défi.

Le service communication a été sollicité au moment de la conception des supports de communication pour le recrutement des participants.

Une stagiaire économie circulaire en stage de fin d'études d'école d'ingénieur a également contribué au Défi en rédigeant les articles et fiches pratiques après chaque rencontre ainsi qu'en apportant un soutien dans la logistique et l'animation des rencontres.

Préconisation

- Faire porter le Défi par des personnes motivées et engagées personnellement dans une démarche de sobriété pour plus de légitimité et mieux incarner les différents sujets

Recrutement d'un prestataire pour co-organiser le Défi

Bien conscient de la charge de travail que représentait l'organisation d'un tel Défi, le Sitcom a décidé de faire appel à un prestataire afin de l'accompagner dans l'organisation du Défi.

L'objectif était aussi de disposer d'une deuxième personne pour co-animer les rencontres.

Un cahier des charges a été diffusé et une prestataire a été sélectionnée parmi 4 candidatures.

La prestataire était missionnée sur les tâches suivantes, qu'elle partageait avec le chargé de mission économie circulaire du Sitcom :

- Construction du programme détaillé des 4 rencontres hors fresques
- Conception des supports des rencontres
- Organisation de la logistique et du lien avec les intervenants des rencontres
- Animation des rencontres
- Communication avec les participants en dehors des rencontres

Préconisations

- Bien analyser les moyens humains (disponibilité et compétences) de la structure organisatrice pour identifier les besoins en prestataire pour le Défi
- Animer les rencontres à au moins 2 personnes pour qu'il y ait plus de rythme et pour pouvoir diviser les participants par groupes
- Faire appel à des animateurs familiers avec les principes de l'intelligence collective pour favoriser l'instauration d'un cadre de coopération entre les participants

2. Recrutement des participants

La phase de recrutement des participants a été programmée du 1^{er} au 29 février 2024. L'objectif était fixé à 20 foyers inscrits à l'issue de cette phase en privilégiant les habitants de Soustons mais sans exclure les habitants d'autres communes.

Moyens de communication

Afin de communiquer sur le Défi pour recruter des participants, le Sitcom a conçu une affiche et un dépliant de 4 pages qui ont été mis en forme et imprimé par des prestataires.

L'affiche a été imprimée en 50 exemplaires et le dépliant en 200.

Les actions suivantes de communication ont été menées par chacun des partenaires :

Sitcom	Soustons	CC MACS
Publication sur les réseaux sociaux et sur le site internet		
Diffusion en interne		
Affichage dans les commerces et locaux publics de Soustons	Affichage sur les panneaux sucettes de la commune	
Distribution de dépliants sur le marché hebdomadaire	Publication d'un article sur le bulletin municipal	
Envoi d'un communiqué de presse	Relai auprès des associations	
Interview sur une radio locale	Relai dans les écoles	

Préconisations

- 1 mois pour la phase de recrutement est une bonne durée. Cela laisse le temps de diffuser une première communication générale dans la première quinzaine et de relancer une communication plus ciblée dans la deuxième quinzaine si le nombre de répondant n'est pas suffisant.
- Organiser une réunion publique de présentation du Défi dans la commune hôte avec possibilité de s'inscrire dans la foulée. Cela permettrait de mieux expliquer ce à quoi les participants s'engagent et de convaincre les personnes qui hésitent.
- Cibler certaines structures (associations, entreprises) en faisant une communication spécifique (réunion de présentation, distribution de flyer ...) afin d'attirer des participants peu sensibilisés. Il serait notamment intéressant de travailler avec le CCAS de la commune pour encourager ses bénéficiaires à s'engager dans le Défi en adaptant bien le discours pour expliquer que la sobriété ne signifie pas de se serrer la ceinture mais est une opportunité pour une meilleure coopération entre les citoyens et un meilleur partage des ressources.

Inscription des participants

Les personnes intéressées pour participer au Défi devaient se préinscrire en remplissant un formulaire numérique accessible sur le site internet du Sitcom.

Le système de préinscription a été mis en place afin de pouvoir privilégier les personnes habitant à Soustons et les profils variés (âge, composition familiale, engagement personnel) au cas où le nombre de préinscrits dépasserait la capacité d'accueil du Défi.

Dans les faits, l'objectif d'avoir 20 foyers inscrits a tout juste été atteint à la fin de la phase de recrutement donc aucune sélection parmi les préinscrits n'a été nécessaire.

En se préinscrivant, les foyers devaient s'engager à :

- Compléter le questionnaire d'impact en amont et en aval du défi
- Être présent à la rencontre d'introduction au défi le jeudi 14 mars
- Être présent à au moins 3 des 5 autres rencontres
- Réaliser au moins 2 défis à la maison entre chaque rencontre

Un mail de confirmation d'inscription a été envoyé à tous les foyers préinscrits en leur demandant de compléter le questionnaire d'impact amont d'ici la première rencontre.

Après plusieurs relances (mail et téléphone) seuls 12 des 20 foyers préinscrits avaient répondu au questionnaire amont.

Analyse critique

La prise de contact avec les participants préinscrits a été difficile.

5 des 20 foyers préinscrits n'ont finalement pas participé au Défi. Cela peut s'expliquer en partie parce que certaines personnes n'avaient pas bien mesuré ce à quoi elles s'engageaient ou parce qu'elles ont été découragées par les informations reçues après leur inscription qui ne correspondaient pas à leurs attentes.

Préconisations

- Ne pas être trop stricte sur les engagements demandés aux participants. La consigne d'être présent à 3 des 5 rencontres peut être trop contraignante pour pas mal de foyers et les décourager à participer. Dans les faits seuls 8 foyers ont pu venir à au moins 4 rencontres.
- Demander aux participants de s'inscrire par téléphone dans un premier temps pour éviter les incompréhensions et pouvoir bien leur expliquer ce à quoi ils s'engagent. Une fois le premier contact établi, leur demander de remplir et de retourner un formulaire.
- Simplifier les questionnaires d'impact amont et aval pour avoir plus de réponses. Le questionnaire utilisé nécessitait environ 20 minutes pour le compléter ce qui était trop long.

3. Déroulement du défi

Rencontres

L'élaboration du programme des rencontres a représenté un long travail en plusieurs phases :

i. Brainstorming

Cette phase a consisté à créer tout une liste de thématiques et d'activités possibles à aborder en essayant d'être le plus systémique possible pour traiter la sobriété sous tous les angles de nos modes de vie.

De nombreuses ressources ont été utiles à ce grand brainstorming, comme par exemple le livre *Sobriété (la vraie), mode d'emploi* de Vincent Liegey et Isabelle Brokman.

ii. Définition des 6 rencontres

Une fois les idées suffisamment nombreuses, il a fallu faire une sélection et les compartimenter en 6 rencontres qui ait chacune une cohérence propre.

Le nombre initial de rencontres prévues était de 7 mais il a fallu réduire car le programme était trop dense pour les participants et il ne rentrait pas dans la période du 1^{er} semestre 2024. Il a donc fallu faire des choix de thématiques et en prioriser certaines plus que d'autres. Certains sujets tels que l'habitat ou la mobilité ont ainsi été un peu mis de côté (même s'ils ont quand même été traités en partie).

Le choix d'inclure dans le programme les deux Fresques du Climat et des Nouveaux Récits a été fait pour plusieurs raisons :

- La Fresque du Climat constitue l'atelier de référence pour comprendre les enjeux écologiques (en particulier ceux climatiques) ce qui est une base pour passer à l'action. De ce fait, il aurait pu être mis comme première rencontre du programme mais le choix a été fait de le mettre en deuxième pour pouvoir commencer par une introduction à la sobriété et au programme du Défi lors de la première rencontre.
- La Fresque des Nouveaux Récits explore les freins cognitifs au changement et nous invite à nous projeter dans un futur soutenable et désirable. Elle constitue un outil idéal pour initier un passage à l'action collectif et représentait à ce titre une bonne conclusion au Défi.
- Les deux fresques sont des ateliers dont les contenus sont déjà définis et qui ne nécessitent donc pas de créer du contenu ce qui simplifiait beaucoup le travail.

Préconisations

- Faire tenir le programme en 6 rencontres maximum voire 5 pour ne pas que ça soit trop lourd pour les participants
- Organiser une Fresque du Climat optionnelle en amont du programme pour transmettre les bases de compréhension des enjeux écologiques à ceux qui ne les ont pas. Peu de personnes ont participé à la Fresque du Climat dans le cadre du Défi car beaucoup connaissait déjà l'atelier. Il faudrait donc demander aux participants en amont s'ils ont déjà participé à une Fresque du Climat pour savoir si c'est nécessaire d'en inclure une dans le programme.

- Lors de la réunion publique de présentation dans la commune, organiser un quiz sur le climat pour tester les connaissances des participants et les orienter vers La Fresque du Climat si besoin.
- Placer la Fresque des Nouveaux Récits plus tôt dans le programme. En effet, cet atelier permet de générer des idées d'actions collectives mais il faudrait plus de temps après pour réfléchir à comment les concrétiser ce qui pourrait faire l'objet d'ateliers lors des rencontres suivantes.
- Orienter l'écriture de récits lors de la Fresque des Nouveaux Récits vers des idées qui correspondent à des besoins pour la commune et pourraient être mis en place réellement. Pour cela, un travail devra être fait en amont avec la commune.

iii. Elaboration du séquençage pédagogique de chaque rencontre

Il a ensuite fallu définir le séquençage pédagogique de chacune des 4 rencontres, en dehors des fresques, en respectant la contrainte que nous nous étions imposée de les faire tenir en 3 heures maximum.

Une variété de séquences ont été proposées afin de rendre les rencontres dynamiques en donnant la priorité à la pédagogie active (ateliers pratiques, activités de groupe, moments d'introspection, quiz ...).

Préconisations

- Réduire le contenu des rencontres en semaine à 2h30 maximum (voire 2h si possible) car même si les participants appréciaient d'être présents, cela était contraignant pour eux de rester aussi longtemps. Pour les rencontres le week-end, les 3 heures sont plus facilement acceptables.
- Mieux respecter le timing des rencontres (ou élaborer un séquençage plus réaliste) pour ne pas dépasser les horaires prévus.
- Débuter les rencontres à l'heure pour ne pas entraîner de retard. Si les rencontres ne démarrent pas à l'heure, les participants prennent l'habitude de ce retard et finissent par arriver eux-mêmes avec du retard. Mieux vaut instaurer les bonnes habitudes dès le début.

Les 6 rencontres du Défi ont eu lieu sur 3 mois de mars à juin 2024 avec une période d'environ 2 à 3 semaines entre chaque rencontre.

Préconisations

- La période de mars à juin est idéale car elle permet de faire des activités en extérieur et notamment de pouvoir faire la rencontre de reconnexion à la nature dans un jardin au printemps. La fin du mois de juin est à éviter car les parents sont occupés par les fêtes des écoles et des clubs sportifs.
- La fréquence des rencontres toutes les 2 à 3 semaines était bien car assez courte pour permettre aux participants de rester immerger dans le programme mais assez longue pour leur permettre d'assimiler ce qu'ils avaient appris et d'expérimenter des défis à la maison.

Au départ, les enfants n'étaient pas acceptés lors des rencontres (sauf pour les rencontres 2 et 5 où des activités étaient prévues pour eux) mais cela était trop contraignant pour les parents et en empêchait certains de participer. Il a donc été décidé à partir de la rencontre 2, d'autoriser les parents à venir avec leurs enfants en les invitant à prendre cette décision en responsabilité selon s'ils considéraient leurs enfants « compatibles » avec de tels rencontres.

Préconisation

- Accepter la présence des enfants aux rencontres en responsabilisant les parents



Défis

Au total 72 défis ont été proposés à la fin des 5 premières rencontres soit en moyenne une quinzaine de défis par rencontre.

Les participants avaient la consigne de s'engager sur au moins deux défis par rencontre en s'inscrivant sur le tableau des défis. Dans la réalité, les participants s'inscrivaient souvent sur plus de 2 défis mais ils ne réalisaient pas toujours les défis auxquels ils s'étaient engagés.

La validation des défis réalisés était basée sur la confiance. Les participants l'ont plutôt bien respecté même si des erreurs ont été observées souvent liées à une mauvaise compréhension des consignes (validation de défis qui avaient été réalisés avant la période du Défi Sobriété Heureuse, confusion entre les défis validés et les défis sur lesquels les participants s'engageaient).

Le système de classement en fonction du nombre et de la difficulté des défis a créé une émulation saine entre les participants. Seule une personne a fait part de son souhait de ne pas apparaître dans le classement.

Préconisations

- Réduire le nombre de défis proposés à chaque rencontre (maximum une dizaine) pour ne pas trop disperser les participants et pouvoir mieux suivre leur réalisation
- Communiquer davantage sur le classement pour attiser l'esprit de compétition des participants
- Demander plus de retours d'expérience des participants sur la réalisation de leurs défis au travers du groupe WhatsApp ou lors des rencontres pour pouvoir mieux suivre leur avancement et les encourager à échanger entre participants
- Inciter les participants à respecter les défis sur lesquels ils se sont engagés quitte à ce qu'ils s'inscrivent seulement sur 2 d'entre eux
- Participer à la réalisation des défis en tant qu'organisateur et témoigner sur son expérience pour inciter les participants à faire de même

4. Communication

Communication interne

Pour communiquer avec les participants lors du Défi, différents outils ont été mis en place :

- Des mails étaient envoyés en amont et en aval de chaque rencontre. Le mail amont servait à donner les informations pour participer et le mail aval permettait de transmettre des ressources en lien avec la rencontre.
- Un groupe WhatsApp a été créé pour pouvoir échanger avec les participants tout au long du Défi sur leur avancée dans la réalisation des défis, partager des informations sur des événements en lien avec la sobriété ou encore les consulter sur certains points d'organisation. La participation au groupe WhatsApp était optionnelle pour les participants car les informations essentielles étaient envoyées par mail.

Préconisations

- Dynamiser davantage le groupe WhatsApp pour inciter les participants à échanger plus
- Améliorer la présentation des mails pour qu'ils soient plus lisibles et que les informations clés soient bien intégrées. Un outil de mise en page de mail peut être utilisé.

Communication externe

De nombreux moyens de communication (articles, fiches pratiques, publications Facebook, reportage vidéo) ont été mis en place pour que le Défi puisse aussi toucher les personnes qui n'y participait pas. Les résultats en terme de vue de la page internet du Défi ont montré que la portée de cette communication a été assez limitée.

Préconisations

- Demander à la commune et à la communauté de communes de relayer davantage les communications du Sitcom pour toucher plus de personnes
- Communiquer au sein des collectivités organisatrices pour toucher les agents et qu'ils s'intéressent plus au Défi
- Réduire les moyens de communication pour les prochaines éditions car beaucoup de supports pourront être réutilisés ce qui permettra de limiter les besoins humains pour cela

5. Événement de clôture

L'événement de clôture a été un moment convivial qui a permis de tisser des liens entre les personnes présentes et de renforcer l'esprit de collectif déjà présent lors du programme.

Une **cinquantaine** de personnes ont pris part à cette soirée dont une quinzaine extérieures au Défi.

Préconisations

- Co-organiser l'événement avec la commune hôte pour l'impliquer dans le projet
- Organiser l'événement sur une journée entière le week-end pour attirer plus de personnes extérieures
- Prévoir un programme ludique et convivial pour attirer le grand public
- Communiquer largement dans la commune pour attirer des personnes extérieures au Défi



6. Mise en œuvre

a. Planning

	Été 2023	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv 2024	Févr	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct
Etablir le cadre général du défi															
Elaborer une ébauche du programme															
Etablir un partenariat avec une commune hôte															
Définir un programme détaillé															
Elaborer les supports de communication (affiche et flyer)															
Communiquer pour recruter des participants															
Recruter un prestataire															
Déroulement du programme du Défi															
Communication externe tout au long du programme															
Réaliser le bilan du Défi															
Organiser l'événement de clôture															

b. Moyens humains

	Phase préliminaire <i>juin-oct 2023</i> • Elaboration du Défi	Phase amont <i>nov 2023 – févr 2024</i> • Préparation du Défi • Communication	Pendant le Défi <i>mars-juin 2024</i>	Phase aval <i>juil-oct 2024</i> • Bilan du Défi • Organisation de l'événement de clôture
Florian Chabaud Chargé de mission économie circulaire au Sitcom	0,3 ETP	0,4 ETP	0,5 ETP	0,3 ETP
Camille Spokojny Prestataire			0,2 ETP	0,1 ETP
Marion Villard Stagiaire au Sitcom			0,2 ETP	

c. Moyens financiers

L'organisation du Défi Sobriété Heureuse a représenté un coût total de **16 700 €**.

Détail des dépenses

Programme	
Conception et impression des supports de communication	1 300 €
Prestation de co-organisation et co-animation du Défi (85 heures)	7 800 €
Prestation d'animation d'ateliers lors des rencontres	1 900 €
Nourriture pour les rencontres	200 €
Réalisation d'un reportage vidéo sur le Défi	2 000 €
TOTAL	13 200 €

Evénement de clôture	
Prestation de co-organisation de l'événement (10 heures)	1 000 €
Prestation d'animation d'ateliers	900 €
Achat de récompenses pour tous les participants du Défi	100 €
Traiteur buffet pour 50 personnes	1 500 €
TOTAL	3 500 €

Ces dépenses ont été intégralement prises en charge par le Sitcom à l'exception d'une participation de 500 € de la commune de Soustons pour le buffet de l'événement de clôture.

Une demande de financement par le fond LEADER de l'Union Européenne est actuellement en cours d'étude.



7. Bilan

L'organisation de la première édition du Défi Sobriété Heureuse a représenté un investissement important pour le Sitcom :

- Sur le plan financier car l'action a été quasi intégralement autofinancée
- Sur le plan humain puisque cette action a mobilisé en grande partie le chargé de mission économie circulaire durant toute une année

Cet investissement a cependant eu de nombreuses retombées positives :

- L'accompagnement d'un groupe de participants vers la sobriété
- Une expérience collective joyeuse pour toutes les personnes impliquées dans le Défi qui a permis de tisser des liens entre des acteurs d'un même territoire
- La mise au premier plan du sujet de la sobriété qui est un pilier indispensable de la transition écologique mais encore assez peu présent dans les politiques publiques
- Un changement de mentalité par une approche « heureuse » de la sobriété
- L'inspiration d'autres collectivités et de l'ADEME qui donneront peut-être lieu à d'autres actions similaires

Tous ces bénéfices véhiculés par l'organisation du Défi Sobriété Heureuse sur la commune de Soustons ont convaincu le Sitcom d'organiser une deuxième édition en 2025 sur une commune différente de son territoire.

Cette première expérience et le bilan qui en a été fait permettra d'améliorer le programme pour la prochaine édition ce qui fait l'objet du prochain chapitre.



V. PROCHAINE ÉDITION

1. Généralités

En accompagnant 15 à 20 foyers par an vers la sobriété, soit une cinquantaine de personnes, il faudrait 3 600 ans au Sitcom pour toucher la totalité de la population de son territoire ...

Les résultats de ce calcul simpliste pourraient vite nous décourager d'aller plus loin dans cette action. Ils doivent cependant nous permettre de prendre du recul :

Le Défi Sobriété Heureuse ne doit pas se limiter à une opération de sensibilisation des citoyens qui n'aurait pour conséquence que des changements de comportement individuels.

Pour justifier l'investissement demandé par l'organisation d'un tel programme, l'impact du Défi doit aller au-delà du groupe de participants. Différents moyens peuvent permettre d'élargir la zone d'influence du Défi :

- Inspirer d'autres territoires pour qu'ils mènent à leur tour des actions de sobriété similaires
- Communiquer autour de l'expérience des participants pour sensibiliser largement la population
- Faire du Défi un point de départ pour enclencher une réelle dynamique de sobriété sur la commune

La 1^{ère} édition du Défi à Soustons a surtout permis d'atteindre les deux premiers objectifs. Grâce à toute la communication mise en place par le Sitcom mais aussi au relai de l'ADEME, le Défi a pu sensibiliser la population de manière large et inspirer d'autres territoires.

En revanche, l'ampleur de la dynamique sur la commune a été assez restreinte puisque la mobilisation s'est limitée aux participants et aux intervenants.

Pour la prochaine édition, le Sitcom souhaite mettre l'accent sur la mobilisation de la commune afin d'enclencher une réelle dynamique locale.

2. Une commune mobilisée pour la sobriété

Plusieurs leviers concrets pourront être enclenchés aux différentes phases de l'organisation afin de mobiliser au maximum la commune et ses habitants.

En amont du Défi :

- Impliquer la commune, la communauté de communes et les associations locales dans l'élaboration du programme
- Organiser une réunion publique au moment du recrutement
- Communiquer spécifiquement auprès des structures d'action sociale de la commune (CCAS et autre) pour attirer un public plus large

Pendant le Défi :

- Ouvrir certaines rencontres au grand public pour élargir le cercle de participants
- Communiquer auprès de la population de la commune tout au long du Défi en témoignant sur l'expérience des participants
- Impulser la création de projets collectifs qui perdureront après le Défi avec le soutien de la commune

Après le Défi :

- Co-organiser avec la commune et les participants un grand événement populaire à la fin du Défi pour associer toute la population
- Mettre en œuvre les projets collectifs imaginés lors du Défi

En parallèle du Défi :

- Engager une démarche d'économie circulaire interne à la commune avec l'accompagnement du Sitcom, dans le cadre de l'action 6 du Plan d'Action du Sitcom pour la Transition vers une Economie Circulaire ([PASTE](#)C)

3. Un programme, deux parcours

Les attentes des habitants vis-à-vis du Défi Sobriété Heureuse ne sont pas toujours les mêmes. Certains y recherchent plutôt des conseils pratiques pour mettre en place des alternatives plus sobres dans leur quotidien tandis que d'autres recherchent une expérience collaborative qui puissent faire émerger des projets collectifs.

Pour le Sitcom, les objectifs du Défi sont également doubles : initier des changements de comportement individuels et impulser des projets collectifs.

Pour répondre à ces deux enjeux, nous proposons de faire évoluer le format du Défi pour la prochaine édition en proposant un programme en deux parcours auxquels les participants pourront prendre part indépendamment l'un de l'autre.

a. Parcours actions individuelles

Ce parcours visera à accompagner les participants vers des modes de vie plus sobres en les amenant à questionner les différents aspects de leur quotidien : consommation, alimentation, numérique, tourisme, mobilité, logement.

Comme lors de la 1^{ère} édition, des rencontres avec des ateliers pratiques animés par des partenaires locaux seront proposés aux participants ainsi que des défis à faire à la maison.

Les rencontres seront indépendantes les unes des autres de sorte à ce que les participants puissent participer uniquement à celles qu'ils veulent, sans engagement.

b. Parcours engagement collectif

Ce parcours visera à faire émerger des projets collectifs dans la commune qui pourront perdurer après le Défi : organisation d'événement, projets d'économie circulaire (repair café, bricothèque, épicerie participative, Système d'Échange Local ...).

Pour cela, un groupe de citoyens volontaires sera constitué pour prendre part à cette démarche collective qui comprendra plusieurs étapes :

1. Fresque des Nouveaux Récits pour imaginer un récit permettant de faire advenir un futur désirable sur la commune et faire émerger des idées de projets collectifs
2. Atelier de co-construction n°1 : Sélection d'un ou plusieurs projets et définition des objectifs
3. Atelier de co-construction n°2 : Conception des détails du projet

Les ateliers de co-construction se dérouleront dans des lieux incarnant la sobriété heureuse (tiers lieu, repair café, ferme pédagogique...) afin d'inspirer les participants.

La commune elle-même, au travers de ses élus et de ses agents devra être partie prenante de ce parcours afin de donner les meilleures chances à ces projets d'émerger.

L'objectif pour l'édition 2025 sera donc de faire du Défi Sobriété Heureuse un programme de mobilisation qui permette d'embarquer une commune et ses habitants dans une démarche collaborative pour construire un futur soutenable et désirable.

VI. ANNEXES

1. Programme détaillé des rencontres

Rencontre n°1 - Introduction à la sobriété / Détox digitale

Jeudi 14 mars (18h - 21h)
Soustons - Salles Résano et Lapègue

Séquence	Durée
Accueil des participants	17h50-18h10
Présentation des animateurs	18h10-18h15
Brise-glace Les participants se répartissent sur une grande carte virtuelle du territoire au sol en se positionnant au niveau de leur logement puis ils se regroupent par quartier	18h15-18h30
Présentation du défi	18h30-18h50
Définition collective du cadre de fonctionnement du groupe	18h50-19h05
Présentation sur la sobriété Qu'est-ce que la sobriété ? Quelles sont les différentes étapes d'une démarche de sobriété ? Quels sont les enjeux ? Quelle est la différence entre des actions d'efficacité et de sobriété	19h05-19h20
Sobriété ou pas sobriété ? Parmi ces actions, lesquelles relèvent d'une démarche de sobriété ?	19h30-19h40
Pause	19h40-19h55
Chasse au trésor du Sitcom sur le numérique Par équipe, les participants doivent résoudre différentes énigmes qui les amènent à s'interroger sur l'impact de leur smartphone tout au long de son cycle de vie et sur les solutions pour les faire durer le plus longtemps possible	19h55-20h20
Atelier "les nomophobes anonymes" La nomophobie désigne la peur d'être séparé de son téléphone. Par groupe, les participants s'interrogent sur leur rapport à leur téléphone, l'impact sur leur bien-être et les solutions pour s'en détacher.	20h20-20h40
Présentation de solutions pour engager sa détox digitale	20h40-20h55
Présentation des défis à faire à la maison	20h55-21h

Rencontre n°2 - Fresque du Climat

Jeudi 28 mars (18h - 21h)

Soustons - Salle A Noste

Intervenantes extérieures : Leslie Chrétien et Fanny Bronès (animatrices de la Fresque du Climat)

Séquence	Durée
Accueil des participants	17h50-18h10
Fresque du climat	18h10-20h50
Présentation des défis à faire à la maison	20h50-21h



Rencontre n°3 - Alimentation durable

Samedi 13 avril (9h30 - 12h30)
 Soustons - Club house de rugby
 Intervenant extérieur : Minja SAS (atelier cuisine)

Une visite de l'épicerie participative Coop'Az a été organisé la veille de la rencontre le vendredi 12 avril (18h - 19h)

Séquence	Durée
Accueil des participants	9h20-9h40
Activité de mise en jambes - Salade de fruits	9h40-9h55
Retour sur les défis réalisés à la maison Les participants échangent sur les défis qu'ils ont réalisé à la maison	9h55-10h20
Présentation sur les enjeux de notre alimentation	10h20-10h55
Activité de groupe : organiser un événement éco-responsable Réflexion en groupe aux solutions possibles pour organiser un événement responsable (transport, alimentation, achats, déchets, énergie ...)	10h55-11h20
Présentation des défis à faire à la maison	11h20-11h30
Atelier Disco soupe Préparation de plats végétariens à partir de fruits et légumes récupérés en amont auprès d'agriculteurs et de commerçants pour les sauver du gaspillage La préparation du repas se déroule sur fond de musique disco pour cuisiner dans la bonne humeur	11h30-12h30
Atelier Smoothie'clette Préparation de smoothies par les enfants à la force des jambes	12h-12h30
Repas convivial	12h30-13h30
Nettoyage	13h30-15h



Rencontre n°4 - Déconsommation

Jeudi 2 mai (18h - 21h)

Soustons - Salle A Noste

Intervenant extérieur : Association Voisinage (ateliers d'autoréparation vélo et lave-linge) et CCAS de Soustons (atelier couture)

Séquence	Durée
Installation des ateliers réparation	17h-17h50
Accueil des participants	17h50-18h10
Blind test slogans publicitaires	18h10-18h20
Atelier "les surconsommateurs anonymes" Par groupe, les participants s'interrogent sur leur rapport à la consommation et sur l'influence de la publicité sur leurs comportements	18h35-18h50
Présentation participative "Je désencombre mon logement" Les participants suivent les conseils des animateurs pour définir leur plan d'action pour désencombrer leur logement	18h50-19h10
Présentation de solutions pour entretenir et réparer ses objets	19h10-19h25
Pause	19h25-19h35
Présentation de solutions pour consommer de manière responsable	19h35-19h50
Présentation des défis à faire à la maison	19h50-20h
Ateliers d'autoréparation Les participants se répartissent au choix sur un des 3 ateliers proposés : autoréparation de vélo, couture, entretien de son lave-linge	20h-21h



Rencontre n°5 - Reconnexion à la nature / Slow tourisme

Samedi 25 mai (14h30 - 17h30)

Capbreton - Jardin du petit Barthot

Intervenant extérieur : Association Jardin du petit Barthot

Séquence	Durée
Trajet en vélo depuis Soustons	13h-14h20
Accueil des participants	14h20-14h40
Mise en jambe - Reconnaître les aromates de la spirale aromatique	14h40-14h55
Retour sur les défis réalisés à la maison Les participants échangent sur les défis qu'ils ont réalisé à la maison	14h55-15h15
Présentation permaculture et visite du jardin Visite guidée par Julie Bernier, propriétaire des lieux et spécialiste de la permaculture	15h15-15h45
Echange slow tourisme Présentation de différents modes de slow tourisme et échange sur les expériences de chacun	15h45-16h
Pause	16h-16h10
Ecoute du podcast de l'ADEME "Demain c'est pas loin" Le scénario "Plus fort ensemble" présente une scène qui se déroule en 2050 dans un monde sobre animé par la coopération, la mutualisation de ressources ou encore le partage de compétences	16h10-16h20
Activité de groupe - Co-construction d'un projet collectif d'économie circulaire dans sa commune Par groupe, les participants réfléchissent à un projet d'économie circulaire qu'ils aimeraient voir naître sur leur commune	16h20-16h50
Présentation des nouveaux défis	16h50-17h
Atelier permaculture Confection de bombes à graines et plantation dans le jardin	17h-17h30



Rencontre n°6 - Fresque des Nouveaux Récits

Jeudi 13 juin (18h - 21h)

Soustons - Salle A Noste

Intervenantes extérieures : Leslie Chrétien et Fanny Bronès (animatrices de la Fresque des Nouveaux Récits)

Séquence	Durée
Accueil des participants	17h50-18h10
Fresque des nouveaux récits	18h10-21h



2. Liste des défis

Rencontre n°1 - Introduction à la sobriété / Détox digitale	
Défi	Points
Lire l'infographie, écouter le podcast et regarder la vidéo du mail post-rencontre	2
Participer à une Fresque du Numérique	2
Comptabiliser son temps d'écran sur une semaine	2
Organiser une soirée ciné-discussion autour du documentaire "Et si on levait les yeux ? Une classe face aux écrans"	1
Je fais le test "Agir pour l'environnement - Autodiagnostic : accro aux écrans ?"	1
Régler les paramètres de son téléphone pour réguler son usage	1
Pendant une semaine, ne pas utiliser d'écran pendant les 2 premières heures suivant le réveil	2
Diviser par 2 son temps d'écran hebdomadaire	2
Passer 24 heures sans son portable (éteint et rangé)	2
Passer 1 week-end sans écran	3
Donner ou revendre les téléphones et autres écrans qui dorment dans nos tiroirs	2
Faire une soirée jeu de société en famille / entre amis	1
Instaurer une soirée par semaine sans écran jusqu'à la fin du défi	3
Emprunter un jeu de société à un autre participant du défi	1
Prêter un jeu de société à un autre participant du défi	1
Partir dans un lieu inconnu sans GPS	1

Rencontre n°2 – Fresque du Climat	
Défi	Points
Faire calculer son empreinte carbone à un membre de son entourage	1
Organiser une Fresque du Climat (ou autre fresque) pour son entourage (famille, amis, assos, collègues)	3
Participer au Fresqu'ival de la Transition le 18 mai à Bénèsse-Maremne	2
Se former à l'animation de la Fresque du Climat	3
Mesurer l'empreinte carbone de son déplacement domicile-travail	1
Aller au travail à vélo (ou sur un autre trajet du quotidien)	1
Prendre le vélo au moins 5 jours sur une semaine	2
Faire du covoiturage pour aller au travail (ou sur un autre trajet du quotidien)	1
Prendre le bus Yégo	1
Faire du stop sur un trajet du quotidien	2
Coller sur sa voiture un autocollant « 110 km/h – Pour la planète je lève le pied »	2

Rencontre n°3 – Alimentation durable	
Défi	Points
Lire l'infographie "Vers une alimentation saine et durable : quelle est l'assiette idéale ?"	1
Écouter un épisode du podcast "Nourrir le vivant"	1
Regarder le documentaire "Manger nous mènera à l'extinction"	1
Comptabiliser le nombre de repas avec de la viande que je mange pendant une semaine	1
Calculer l'empreinte pesticides de 3 aliments présents dans ma cuisine	1
Interroger un commerçant (boulangerie, épicerie...) sur ce qu'il fait de ses invendus alimentaires	1
Interroger un agriculteur dont je consomme les produits sur ses pratiques agricoles	1
Cuisiner une recette du guide "Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuses"	1
Cuisiner une recette anti-gaspi avec vos enfants (pain perdu, mousse au chocolat à l'aquafaba, cake aux fanes de carottes...)	1
Cuisiner un menu végétarien pour des invités	2
Faire soi-même du yaourt, du kéfir ou du kombucha	2
Commander un panier anti-gaspi sur Too Good To Go	1
Manger végétarien pendant 3 jours d'affilé	2
Manger végétalien pendant 1 jour	2
Participer à l'événement "De ferme en ferme" le dimanche 28 avril dans les Pyrénées Atlantiques	2
Participer à la "Fête bio des Landes" les 4 et 5 mai à Soustons	2
Planifier un séjour en wwoofing	3

Rencontre n°4 – Déconsommation	
Défi	Points
Lire l'infographie "Ces objets qui pèsent lourd au quotidien"	1
Ecouter le podcast "C'est mieux quand ça dure : prendre soin des objets"	1
Regarder un épisode de l'émission "Détox ta maison"	1
Estimer le nombre de paires de chaussures, de tee-shirt, de câbles que vous possédez puis compter leur vrai nombre	1
Désencombrer une pièce ou une catégorie d'objets de votre logement	3
Donner un objet sur Geev / à une recyclerie / dans la zone de réemploi en déchetterie / dans une boîte à dons	1
Entretien un objet en suivant "la Bible de l'entretien des objets"	2
Réparer soi-même, ou lors d'un atelier d'auto-réparation, un objet (vêtement, vélo, appareil électrique, meuble...)	2
Organiser une fête des voisins	3
Créer un groupe de discussion entre voisins	2
Afficher les objets que vous pouvez prêter à vos voisins sur votre boîte aux lettres ou dans votre hall d'immeuble	2
Emprunter un objet à un autre participant au défi	1
Prêter un objet à un autre participant au défi	1
Offrir un cadeau de seconde main	1
Venir en vélo à la prochaine rencontre à Capbreton	2

Rencontre n°5 – Reconnexion à la nature / Slow tourisme	
Défi	Points
Lire l'infographie "Tourisme au kilomètre, des vacances pour la planète ?"	1
Ecouter le podcast "Vivons heureux avant la fin du monde - Le punk est dans le jardin"	1
Regarder la vidéo de Blast "Comment voyager sans polluer ?"	1
Faire le quiz de reconnaissance des arbres	1
Faire pousser 3 aromates	2
Faire une balade à vélo en famille / entre amis	1
Faire un parcours de géocaching Terra Aventura	2
Aller faire une balade dans la nature et identifier au moins 5 espèces végétales et 5 espèces animales	1
Partir en voyage / en randonnée en train	2
Prendre le vélo dans le train	2
Faire un voyage en cyclotourisme	3
Passer une nuit en bivouac	3
Faire la tournée à vélo des alternatives durables le samedi 8 juin dans le Grand Dax	2

Défi
Sobriété
Heureuse

LES PARTICIPANTS EN PARLENT

L'investissement, l'accessibilité et l'humanité des animateurs et des autres participants m'ont permis de me sentir à ma place tout au long de ce défi. J'en repars avec des souvenirs riches.

J'ai beaucoup apprécié l'ouverture d'esprit et la bienveillance du groupe.



**ON S'EST SENTI FAIRE
PARTIE D'UN GROUPE**

Le groupe était très hétérogène et chacun a pour autant pu trouver sa place.

Chaque rencontre était pour moi un grand bol d'air frais, riche en apprentissages, en partage, en convivialité, en valeurs, et en positivité.