

**EN ROUTE VERS LA TRANSITION**

**5 ÉTAPES POUR  
PILOTER SA VIE ET  
SES PROJETS AVEC  
LA PERMACULTURE  
HUMAINE**



**UNE COOPÉRATION L'UNIVERSITÉ DES ALVÉOLES & AVEC LE VIVANT**

## AVANT VOTRE LECTURE...

Ce document est rempli d'informations précieuses et nous savons que vous avez hâte de découvrir tout ce qu'il contient. Nous y avons mis le fruit de l'expérience que nous avons accumulée ces dernières années à travers l'expérience de l'Oasis de Serendip, et des formations en permaculture humaine délivrées par Samuel dans le cadre de l'Université des Alvéoles. Nous espérons qu'il vous aidera à obtenir les résultats que vous cherchez.

Si vous souhaitez profiter d'autres ressources gratuites pour vous aider à atteindre vos objectifs, nous vous invitons à rejoindre notre groupe de discussion sur Facebook, où nous vous partageons nos trucs et astuces régulièrement. Vous pouvez nous rejoindre en utilisant le lien suivant:

[Rejoindre notre groupe de discussion « Permaculture humaine » sur Facebook.](#)

# CETTE MÉTHODE EST POUR VOUS...

Ce document rassemble en quelques pages l'ensemble des étapes de la méthode que nous avons développée pour aider les gens à vivre sereinement leur transition.

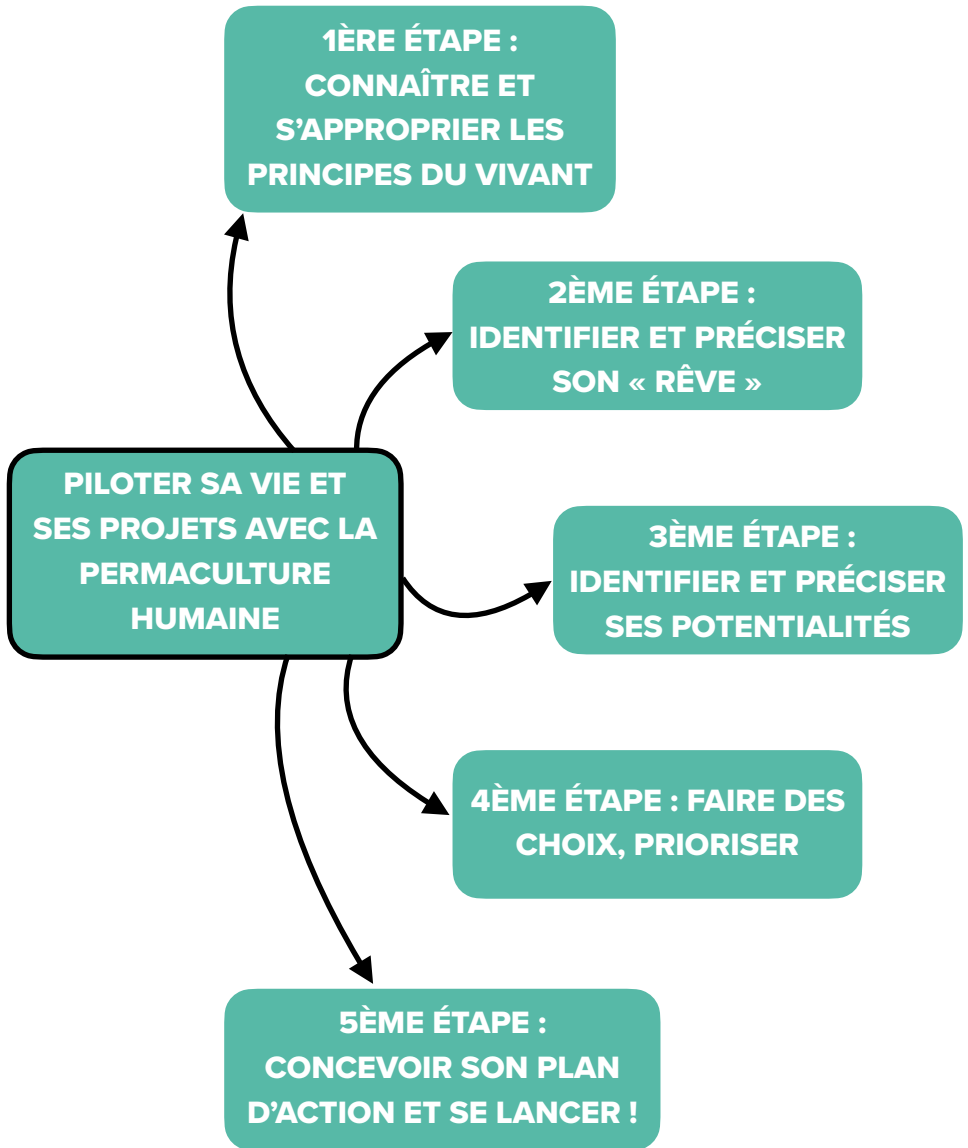
Il y a 10 ans, lorsque nous avons débuté notre propre parcours de transition, il existait très peu de ressources sur comment s'y prendre. C'était très effrayant, et pourtant nous avons décidé de nous « jeter à l'eau ». Nous venions de devenir parents, et habitons dans une grande ville. Nous nous sentions déconnectés du vivant, et cherchions à donner plus de sens à notre existence. Même si nous étions engagés professionnellement dans des structures en lien avec les enjeux écologiques, nous ressentions le besoin d'aller plus loin.

Jamais nous n'aurions imaginé à quel point se lancer dans l'aventure de l'Oasis de Serendip allait être un chemin de transformation. Tout n'a pas été facile (loin de là !), mais nous sommes fiers du chemin que nous avons parcouru, et nous sentons à une place juste, au service à la fois d'un alignement personnel, et des transformations dont notre planète a plus que jamais besoin.

Grâce à notre découverte de la permaculture, que nous mettons en pratique depuis 2014 à travers le projet de l'Oasis de Serendip, nous avons le bonheur de pouvoir aider des gens comme vous à vivre plus en harmonie avec le vivant.

Donc peu importe que vous soyez encore plongé.e dans votre « vie d'avant » ou que vous ayez déjà entamé une démarche de transition, vous avez dès maintenant accès à l'ensemble des étapes de notre méthode dans ce document.

Allons-y!



# 1.

# CONNAÎTRE ET S'APPROPRIER LES PRINCIPES DU VIVANT

Les 20 principes issus de l'observation du vivant. Associés à un cadre éthique (prendre soin de la Terre, prendre soin de l'Humain, partager équitablement les ressources), les principes forment une boîte à outils, guidant les choix, cadrant l'action.

Voici une liste de 20 principes :

- Travailler avec le vivant, plutôt que contre lui
- Accélérer les successions
- Rester en mouvement, préserver/développer son énergie
- Favoriser les associations mutuellement bénéfiques
- Ne pas produire de déchets
- Privilégier les ressources locales et renouvelables
- Valoriser les bordures
- Intégrer plutôt que séparer
- Utiliser et valoriser la diversité
- Un élément remplit plusieurs fonctions
- Une fonction est assurée par plusieurs éléments
- Favoriser les effets de lisière
- Observer, puis interagir
- Partir des structures d'ensemble pour aller vers les détails
- Obtenir un résultat et le célébrer
- Privilégier toujours les solutions lentes à petite échelle
- Le problème est la solution
- Les seules limites sont la connaissance et l'imagination
- Accepter le feedback et y réagir positivement

## 2.

# CLARIFIER SON RÊVE

**A**u centre de la démarche en permaculture se trouve la notion de « design ». Le design est à la fois une manière d'assembler des éléments dans un système, mais aussi de définir votre intention. Autrement dit : « que souhaitez-vous vivre ? » La deuxième étape de la méthode est donc celle de la définition de votre intention, ou si vous préférez de votre « rêve ».

### 2.1. Définir sa raison d'être

C'est ce qui nourrit l'esprit. Universelle. Elle doit être courte et doit « tenir » en 1 phrase simple. Elle peut contenir des éléments qui font référence à des valeurs, ou à un imaginaire partagé. *Au service de quoi suis-je prêt à oeuvrer ?*

### 2.2. Déterminer sa vision

C'est ce qui nourrit l'âme. Faiblement discriminante. C'est en quelque sorte le « cap », la direction que l'on se donne. Elle nous parle du « faire » autant que du « comment faire », et doit nous faire « vibrer ». *A quoi ma vie va-t-elle ressembler dans 10 ans ?*

### 2.3. Fixer son ambition

C'est ce qui nourrit l'égo. Discriminante. L'ambition doit être opérationnelle et quantifiable. L'ambition est une étape indispensable si l'on veut maintenir un bon niveau d'énergie dans le temps (limiter l'entropie). *Sur quels critères est-ce que je pourrais me dire dans 1 an : « bravo, tu l'as fait ! ».*

**Note : les étapes n°2 et n°3 peuvent être réalisées simultanément.**

# 3.

## IDENTIFIER SES POTENTIALITÉS

**C**onnaître ses potentialités est une étape essentielle de la démarche, car cela va nous permettre de ne pas en rester au stade du rêve, mais d'ancrer le design dans le réel, tout en veillant à toujours bien prendre « soin de soi ». Autrement dit : « comment faire pour poursuivre mon rêve tout en prenant en compte à la fois qui je suis et la réalité du monde qui m'entoure ? ».

### 3.1. (S')Observer

L'observation est à la base de toute démarche en permaculture. Cela nécessite de savoir ralentir, prendre le temps de se connecter à son ressenti. On distingue l'observation passive (contemplative) de l'observation active, où l'on va se mettre en action pour récolter des informations sur nous-même (par exemple : s'impliquer dans un projet collectif pour voir si c'est quelque-chose qui nous plait réellement, ou non).

### 3.2. Travailler ses bordures

Pas de système vivant sans bordures ! C'est un travail à la recherche de nos limites, là où nous quittons notre zone de confort, mais aussi là où sont ravivées des souffrances. L'écoute de nos émotions est un levier puissant pour identifier nos bordures.

### 3.3. Identifier ses ressources

Il s'agit de corollaire du travail sur les bordures : quelles sont nos qualités, nos savoirs-faire ? Pour cette étape vous pouvez choisir d'utiliser des outils de connaissance de soi (Myers-Briggs, Ennéagramme, Spirale Dynamique...).

## 4.

# FAIRE DES CHOIX, PRIORISER

**E**n rapprochant les informations collectées au cours des deux étapes précédentes, nous allons maintenant les hiérarchiser de plusieurs façons différentes en mobilisant les principes vus à l'étape n°1. Les éléments sélectionnés in fine vous permettront d'élaborer votre plan d'action (étape n°5).

### **4.1. Etablir une carte des zones**

Le concept des zones en permaculture permet de hiérarchiser des éléments en fonction de l'intensité de temps/énergie que nous leur consacrons. Vous pouvez ainsi par exemple organiser visuellement comment vous souhaiteriez répartir votre temps au cours de l'année qui vient.

### **4.2. Etablir une carte des secteurs**

Le concept des secteurs en permaculture permet de rassembler des éléments qui remplissent une même fonction dans le système. On peut par exemple s'appuyer sur le modèle Ikigai.

### **4.3. Croiser zones et secteurs et s'appuyer sur l'échelle humaine de la permanence (HSOP) pour déterminer les éléments prioritaires**

A partir de la carte des zones et de la carte des secteurs, vous pouvez faire ressortir les éléments les plus importants de votre design, et les hiérarchiser en partant de ceux qui ont l'impact le plus significatif sur votre résilience personnelle : en priorité ceux qui nourrissent votre sentiment de sécurité, puis le sentiment d'équité, etc... jusqu'au sentiment de confiance. Vous devez conserver entre 4 et 7 éléments qui serviront à l'élaboration de votre plan d'action.



## 5.

# CONCEVOIR SON PLAN D'ACTION

**V**ous êtes maintenant prêt.e à rédiger votre plan d'action. Celui-ci comprend des actions à réaliser, avec des objectifs (facilement) atteignables, mais aussi des éléments constituant une posture qui accompagne la réalisation de ces actions, ainsi que des process de réajustement du plan d'action lui-même en fonction des premiers retours (dimension itérative du design). Une routine de fonctionnement se met donc en place !

### **5.1. Se fixer des objectifs (facilement) atteignables**

Pour chacun des éléments que vous avez conservé à l'issue de l'étape 4 de la méthode, établissez 3 objectifs : un objectif à long terme (qui doit alimenter directement votre ambition), un autre à moyen terme (d'ici 1 à 3 ans), et un autre réalisable dans le mois à venir.

### **5.2. Célébrer !**

Dès vos premiers objectifs atteints, célébrez ! Et réajustez votre plan d'action en choisissant un nouvel objectif de court terme. Rappelez-vous que cet objectif ne doit pas constituer une difficulté, car l'objectif est de se mettre en mouvement, pas de rechercher une quelconque perfection !

### **5.3. Mettre en place une routine pour réajuster le plan d'action**

Prévoyez des moments pour faire le point sur votre plan d'action, et le réajuster si besoin. Repassez par toutes les étapes de la méthode si vous sentez que vous n'êtes pas allé.e assez loin, notamment sur l'étape n°2 !

# TÉMOIGNAGES

---

*« Depuis que j'entends parler de permaculture, c'est toujours le côté humain qui me plaît. Cette formation m'a donné confiance dans le sens que je veux donner à ma vie et ce que je veux faire professionnellement. Se rendre compte que ce sont nos différences qui sont porteuses de richesse. J'ai aussi travaillé sur mon acceptation et estime de moi ».*

**Constance**

*« J'ai expérimenté une bienveillance incroyable, et je me suis sentie en confiance. Je me sens apaisée et j'ai envie de partager ce que j'ai appris. »*

**Flo**

*« Cette formation a été un tournant pour moi et la manière dont je souhaite mener ma vie. Ce sont des clés pour prendre des décisions, apprendre à mieux se connaître et communiquer avec les autres »*

**Louise**

*« Depuis que j'ai suivi cette formation, je me sens de plus en plus vivante et actrice à l'intérieur de moi, autour, et dans ce qu'il me tient à coeur de mettre en place. Les sujets abordés sont passionnants, remuants, et complètement d'actualité pour enclencher le changement que nous souhaitons. »*

**Amandine**

# ET VOILÀ !

Vous connaissez maintenant toutes les étapes de notre méthode. Il s'agit de la même méthode que nos étudiants ont utilisée ces dernières années et qui leur a permis d'obtenir des résultats parfois extraordinaires.

Ces personnes venaient de tous les milieux et avaient vécu des parcours différents ! Elles partageaient toutes le même besoin de poser des actes forts, afin de donner plus de sens à leur existence et de se rapprocher du vivant !

Ces dernières années nous avons eu la chance de voir notre travail mis en valeur par des magazines comme l'ADN ou La Revue Dessinée. L'Université des Alvéoles nous a accordé sa confiance, ainsi que des lieux totalement en phase avec notre éthique, comme l'Oasis Grain&Sens et le centre agro-écologique des Amanins, qui accueillent certains de nos stages.

Aujourd'hui cette même méthode vous est accessible à vous aussi ! Nous savons que certains d'entre vous utiliseront les étapes que contient ce document pour amorcer leur transition, ou lui donner un nouvel élan. Et c'est super ! Nous savons aussi que d'autres souhaiteront profiter d'un accompagnement plus rapproché et c'est la raison pour laquelle nous proposons une formation en ligne dédiée à ce sujet...

[Cliquez ici pour en savoir plus sur notre formation en ligne "Piloter sa vie et ses projets avec la permaculture humaine"](https://perma-humaine.fr/)