

Manuel pour utiliser la méthode : « Design de Vie »

par Benjamin Burnley



« Le but de la vie est de découvrir son don. Le sens de la vie est de partager son don »

Pablo Picasso



www.caravanedepermaculture.wordpress.com



La permaculture sociale est un art de conception systémique inspiré des écosystèmes naturels pour mettre en place des modes de fonctionnement, des économies, des systèmes de prises de décisions, des outils adaptés, éthiques et efficaces pour favoriser l'harmonie au sein de nos collectifs, villages, et sociétés.

La méthode **design de vie**, utilise les étapes de conception en permaculture et différentes méthodes pour ralentir, observer, identifier ses ressources, son potentiel, être conscient de ses limitations et comprendre ses besoins.

C'est un outil qui permet d'avoir une vision d'ensemble des éléments de sa vie, ses activités, ses relations, de comprendre les interactions et de se poser la question : « Est ce que la vie que je mène me rend heureux ? ». C'est une méthode qui aide à vivre une vie plus harmonieuse et vibrante, à se connecter à son rêve et à apporter de l'abondance dans sa vie.

Les étapes et les outils du design de vie peuvent aussi être utilisés et adaptés pour un design de collectif.

Les étapes du design de vie :

Nous allons suivre des étapes logiques :

- 1) Observation
- 2) Répertoire des données : Ressources
- 3) Rêve
- 4) Analyse : besoins, limites, schémas limitants, analyse d'éléments
- 5) Conception/Design : design de vie, mandala holistique, pratiques culturelles
- 6) Mise en œuvre
- 7) Maintenance/Évaluation
- 8) Célébration :)

1) OBSERVATION :

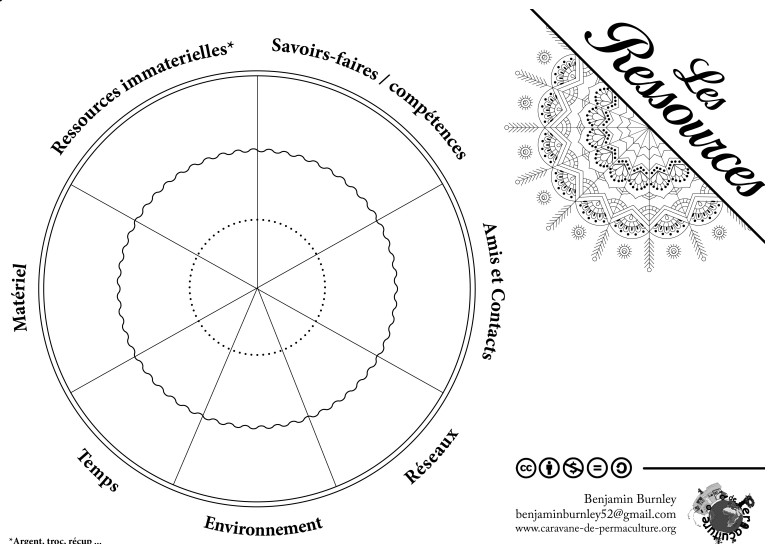
La première étape du design de vie c'est l'observation. Pour un design de site, on conseil d'observer toutes les différentes saisons pendant un an. Observer, ressentir l'énergie du soleil, le vent, la pente... C'est vraiment juste de l'observation, accueillir des ressentis, ce qu'on peut écouter, ce qu'on peut voir, sans analyser. L'analyse viendra dans une prochaine étape.

Pour le design de vie, l'observation se fait entre autre au niveau des émotions. Déjà il faut s'arrêter, essayer de calmer le mental par des techniques de respiration, de la méditation, du yoga, des marches en pleine conscience qui permettent de calmer l'agitation mentale qu'on peut avoir au quotidien, et ça, ça permet d'accueillir des émotions. J'observe quand je fais telle activité, quand je suis en ville, quand je vais faire mon travail, quand je suis avec telle personne, j'observe et j'accueille l'émotion qui vient en moi et je ressens dans mon corps, ça vibre comme ci, ça vibre comme ça. Par exemple, je me sens oppressé dans telle situation, à l'inverse dans tel environnement, ça m'ouvre et je sens que ça vibre, et ça me plaît. Je vais être attentif à l'effet qu'ont sur moi mes activités et mes relations. Être dans l'observation aide à ne pas être en réaction.

Pour cette première étape d'observation il faut prendre le temps. Et pour faire son design de vie, il faut se prévoir un environnement sympa, où je ne vais pas être perturbé par autre chose : j'éteins mon téléphone, je prends le temps de faire mon design et cela va m'aider pour tout le reste de ma vie.

Un morceau de musique du Formidable Vegetable Sound System pour illustrer cette étape : [you've got to stop. and take a look around](#)

2) RESSOURCES :



La deuxième étape du design de vie c'est le répertoire des données. Dans un premier temps je vais lister les ressources qu'il y a autour de moi. Pour un design de site, avant d'aller mettre en place un potager, nous allons regarder quelles sont les plantes sauvages à usage comestible qui sont déjà présentes sur le terrain, pour une meilleure efficacité énergétique, et pour aller avec la nature. Tous les principes et les méthodes de permaculture favorisent une efficacité énergétique. Pour un design de vie, nous allons faire la même chose, nous allons d'abord lister les ressources. Pour ce faire, vous pouvez télécharger et imprimer le mandala des ressources ou le dessiner sur une grande feuille.

[« Catch and store energy everyday, anyway that you can while it's there ! »](#)

Savoir-faire et compétences :

Dans ce secteur du mandala, je vais écrire sur des petits bouts de papier mobiles, tous mes savoir-faire, toutes mes compétences, tous mes savoir-être. Ce que j'ai appris, les formations que j'ai faites, mais aussi ce que je sais bien faire dans la vie. Un bon indicateur peut être de réaliser dans quel domaine les gens me demandent le plus souvent conseil. Si on ne matérialise pas ses ressources et qu'on y pense juste un peu comme ça, on se dit, « bon j'ai été formé dans telle et telle chose, j'ai été à l'université j'ai appris ça, j'ai fait un CAP ceci cela, et j'ai fait telle formation » etc. Si je ne prends pas le temps, je vais juste limiter mes compétences à ces choses-là. Alors que si j'y réfléchis, que je prends le temps, que je matérialise et que je mets sur des bouts de papier placés sur le mandala, je réalise que j'ai aussi tous les savoir-être. Par exemple, je suis quelqu'un qui a une bonne écoute, je suis quelqu'un qui est dynamique, je suis un meneur, les gens me demandent des conseils dans tel ou tel domaine, ou encore je suis quelqu'un qui est assez humble, qui a des capacités d'observation, qui peut travailler en groupe ...

Sur le mandala il y a une approche de zonage. Ce n'est pas un zonage dans l'espace comme on l'utilise en permaculture de terrain, mais un zonage d'intensité.

Je vais mettre au centre du mandala les choses que je maîtrise, ce que j'ai pratiqué pendant pas mal d'années, ce que je peux transmettre.

Ce qui est en cours d'acquisition, ce que je connais, ce que j'ai pratiqué un peu, je vais le mettre sur un post-it par exemple sur le deuxième cercle du mandala, dans le secteur savoir-faire et compétences.

Et enfin, vers l'extérieur, je vais mettre ce que j'ai commencé à apprendre. J'ai commencé à apprendre le piano ? Je vais l'écrire sur un petit bout de papier, je vais le placer à l'extérieur, et au fur et à mesure que je développe cette compétence, je vais pouvoir avancer le post-it vers le centre.

Nous allons utiliser ce même principe de zonage pour tous les autres secteurs.

Les amis et les contacts :

Dans un projet de vie, les gens qui vont me soutenir, c'est quelque chose de vraiment important. Quelles sont les personnes que je vais mettre au centre du mandala, celles sur qui je peux vraiment compter, les amis qui m'accompagnent, me motivent, qui sont des personnes qui m'inspirent ? Je vais mettre leur nom sur un post-it et les placer au centre.

Les personnes avec qui j'ai des contacts, les collègues, les gens avec qui je passe du bon temps, qui ne sont pas forcément des amis proches, je vais aussi les lister, et les placer vers l'extérieur. Je vais également mettre les gens avec qui j'ai quelques contacts, que j'apprécie, avec qui je partage des activités, qui peuvent être des personnes ressources. C'est intéressant de lister toutes ces personnes et c'est super valorisant d'avoir une vision globale de toutes ses ressources.

Les réseaux :

Dans n'importe quel projet, une chose importante, c'est : les réseaux. Par exemple, pour moi qui organise des stages et intervins sur des formations de permaculture, les réseaux sont quelque chose de primordial. Grâce à quelles organisations est-ce que je vais diffuser les annonces de stages, communiquer, trouver des ressources pédagogiques, des lieux qui veulent accueillir des stages qui sont adaptés aux besoins qu'on peut avoir pour les différents formats de rencontres, et aussi pour trouver les formateurs, avec qui co-faciliter des ateliers. Dans le mandala, je vais mettre au centre les réseaux, organisations que je connais vraiment beaucoup, avec qui j'ai des contacts, et vers l'extérieur les réseaux dont j'ai entendu parler.

Les ressources de l'environnement :

Dans l'environnement où je suis, quelles sont les ressources ?

Est-ce qu'il y a des parcs, des endroits de nature, des artistes, des festivals, des collectifs, des marchés, des initiatives de transition, quels programmes de la commune, de la région peuvent soutenir mes projets ... ? Lister les initiatives de l'environnement permet de réaliser les potentiels et aussi d'éviter de mettre en place une activité qui existe déjà, cela permet d'avoir une action cohérente avec ce qui m'entoure.

A l'étape du design nous allons prendre en compte les ressources de l'environnement et partir des structures d'ensemble pour arriver aux détails de mon action. (Bingo!)

Mes ressources en temps :

Je vais mettre au centre du mandala le temps que j'ai de disponible maintenant. Par exemple, j'ai un contrat 20 heures, je suis libre les mercredi, samedi et dimanche. Donc j'écris sur des petits bouts de papier : mercredi, samedi, dimanche que je mets au centre du mandala. Dans 2 mois je vais avoir 2 semaines de vacances, je vais le mettre au milieu. Vers l'extérieur je vais mettre par exemple septembre, parce qu'à ce moment là, je vais démissionner donc j'aurai tout mon temps.

C'est important d'être conscient du temps que l'on a avant de se lancer dans un projet. Et de savoir quel temps je veux consacrer à telle ou telle activité.

Le matériel :

Quel est le matériel que j'ai accumulé dans ma vie ? C'est intéressant de le lister et d'avoir une vision d'ensemble pour comprendre ce qui est disponible pour mon projet, cela révèle aussi mes intérêts, mes passions . . Je vais mettre sur des bouts de papiers mobile ce que je possède au centre du mandala. A l'extérieur ce que je peux récupérer, et donc lister dans un premier temps tout ce qui est disponible. Cela aide à faire les choses dans le bon ordre plutôt que de se dire : « Bon j'ai tel projet, j'ai besoin de tel matériel donc je vais aller l'acheter. » Eh bien pas forcément, parce qu'on peut le récupérer, il y a des amis qui en ont, qui peuvent le prêter, il y a des sites internet de dons, des ressourceries, des recycleries, plein de moments et d'endroits où on peut récupérer des choses. De lister le matériel disponible avant d'aller acheter quoi que ce soit, déjà c'est économique, c'est

écologique, et c'est logique, et cela implique un minimum d'efforts. (Bingo!) (le Bingo ! Apparaît quand un principe de permaculture est nommé)

Si on a une approche de système, on réalise que tout le matériel nécessaire pour un projet est disponible autour de soi et si on a l'humilité de demander, on donne l'opportunité à quelqu'un de donner.

[« Because there's no such thing as waste »](#)

Les ressources immatérielles :

Ça veut dire l'argent, le troc, la récup, « qu'est-ce que je peux récupérer ? » « qu'est-ce que je peux troquer ? ». Et les ressources en service par exemple, quel sont les savoir-faire autour de moi ? J'ai des amis qui sont charpentiers, qui font du montage vidéo, qui font de la musique, qui organisent, qui facilitent ... Je vais aussi lister les ressources en argent. Quel est l'argent que j'ai de disponible tout de suite, l'argent que j'ai en banque, l'argent que je vais gagner dans 2 mois, et l'argent que je vais pouvoir gagner plus tard. Et donc je vais mettre ces éléments sur des petits bouts de papier selon le zonage d'intensité et de disponibilité.

Et voilà comment utiliser le mandala des ressources. Cela permet d'avoir une vision d'ensemble de toutes ses ressources et du potentiel déjà présent autour de moi, ça permet de déjà pouvoir créer des synergies et de réaliser les possibilités, de voir les compétences, le matériel, les amis, les réseaux ... que je peux mobiliser pour mon projet.

3) LE RÊVE :

L'étape du rêve est essentielle. C'est souvent ce qui manque, à mon avis, pour vivre une vie qui nous corresponde, une vie libre et vibrante.

C'est à dire que n'importe quel projet, n'importe quelle découverte, est parti d'un rêve. Un rêve un peu fou. Tout ce qu'il y a de nouveau, en fait, il a bien fallu que quelqu'un l'imagine. Quand nous avons inventé des avions, des bateaux ... et c'est parti d'un rêve. Les projets collectifs, les réseaux, les écovillages, sont nés d'une vision.

Que se passe-t'il quand vous exprimez un rêve ? Je constate souvent, que quand quelqu'un exprime un rêve, les personnes autour vont presque systématiquement trouver des problèmes. Du genre : « Oui mais tu as envie de faire ce voyage, mais comment tu vas faire ? »

En fait ce sont des peurs, des systèmes bloquants, des limites psychologiques qui viennent et qui disent, « Ah mais tu n'y arriveras pas, t'imagines, qu'est-ce que vont penser les gens de toi ? Où vas-tu trouver les ressources ? Est-ce que c'est vraiment bien ? Mais est-ce que c'est vraiment sécurisant ? ». Ce sont des réactions que nous pouvons observer chez les autres mais ce sont aussi des réactions que nous avons en nous, avant même que le rêve commence à émerger en nous, le mental va tout de suite trouver les problèmes, et parfois le rêve en reste là, et on reprend sa vie qui ne nous correspond pas, qui n'a pas vraiment de sens.

Pour le design de vie, l'idée, là, pour soi comme pour un projet collectif, c'est d'exprimer d'abord un rêve sans se limiter.

Pour cela, nous pouvons utiliser un outil utilisé aussi par John Croft qui est le fondateur de la méthode du « rêve du dragon » qui accompagne des projets en 4 étapes. La première c'est le rêve, puis la planification, la mise en œuvre et enfin la célébration.

Pour libérer le rêve, souvent, ce qui peut aider c'est de se rappeler des meilleurs moments de sa vie. Je vais donc lister **les plus beaux moments de ma vie**. Personnellement j'ai un dossier sur mon bureau dans lequel j'ai mis les photos, les enregistrements, les vidéos, les liens des meilleurs moments de ma vie. Quand je ne sais plus trop quoi faire, je ré-ouvre ce dossier, je regarde les photos, et là je fais « ah ouais, d'accord, c'est ça que j'aime dans la vie ». En fait c'est célébrer, faire de la musique, être dans la nature, faire des projets collectifs, danser, faire des projets qui ont du

sens.

Dans un deuxième temps, je vais prendre un moment pour ressentir vraiment dans mon corps ce que j'ai ressenti en vivant ces moments là. Comprendre son rêve, le visualiser, l'analyser, c'est une chose, le vivre et le ressentir dans son corps permet un apprentissage et une intégration beaucoup plus ancrés.

Si j'arrive à me rappeler de ces moments, à revivre la situation et à voir dans mon corps où est-ce que ça vibre et comment, ces souvenirs et visualisations vont me porter, me permettre d'avancer dans la vie et de pouvoir mettre en place une vie qui se rapproche de mon rêve.

Ensuite je pourrai l'exprimer, je rêve de faire ci, de faire ça, et je vais m'entourer de personnes qui vont écouter et qui vont encourager ce rêve plutôt que le détruire.

Il est important d'être dans l'observation et de réaliser quelle sont les réactions que j'ai quand j'imagine mon rêve. Quelle sont mes réactions et schémas limitants. Les limites que j'imagine sont souvent juste des limites psychologiques qui peuvent être surmontées si je reste concentré sur ma vision.

Après, je peux matérialiser mon rêve en créant ce que j'appelle une **carte de vision**. Dessiner le dôme géodésique de mes rêves, mon habitat, l'environnement, le collectif, les activités... Prendre des mots-clés, mettre des images, dessiner vraiment le rêve sans limite, à quoi ça ressemble.

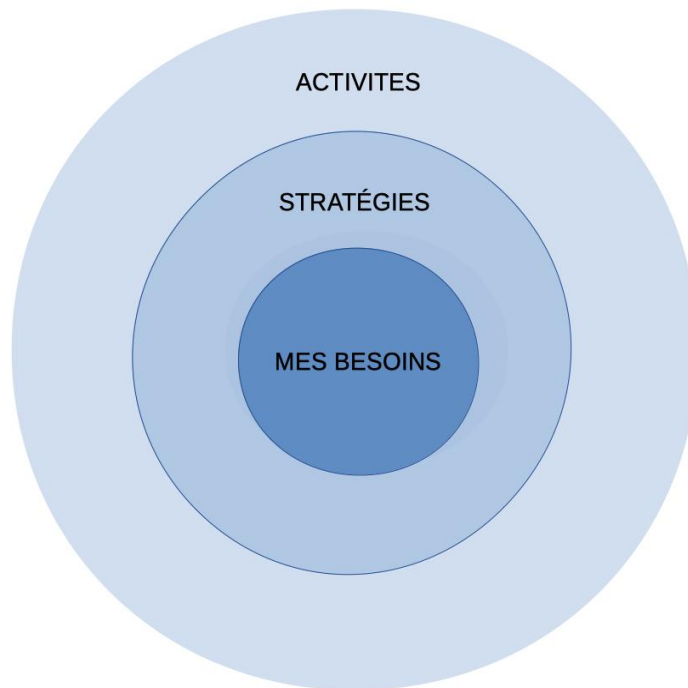
Si c'est un projet collectif, nous pouvons faire un cercle de rêve, se passer un bâton de parole et par exemple moi je vais dire : « Moi, ce projet, ce festival, cette rencontre, cette convergence, je rêve qu'elle ait lieu comme ci, comme ça, qu'il y ait telle activité, qu'il y ait tel environnement, qu'il y ait la célébration le soir, qu'on soit dans une organisation organique ou chacun fait un peu ce qu'il veut, où il n'y a aucun stress, qu'on ait des rituels le matin d'ouverture, des rituels en fin de journée de clôture, mon rêve c'est ça. » Je passe le bâton de parole à la personne suivante et chacun va exprimer son rêve. On peut faire plusieurs tours. Jusqu'à ce que tout le monde ait vraiment mis en mots sa vision. Ça va m'inspirer d'entendre le rêve de quelqu'un d'autre, je vais me dire « Ah mais oui, ça aussi c'est important pour moi, pour ce projet. » Et alors nous pourrions rassembler les éléments qui reviennent vraiment de façon récurrente chez tout le monde. Nous allons prendre les mots-clés, les phrases, dessiner, et faire une carte de vision commune de ce rêve de projet.



4) ANALYSE :

Une fois que je suis passé par les étapes d'observation, de répertoires de données, de liste des ressources, de matérialisation du rêve, je vais passer à l'étape d'analyse.

Mes besoins :



Le mandala des besoins permet de lister mes besoins spécifiques et prioritaires que je vais placer au centre du mandala. Je peux ensuite placer les activités que je fais pour répondre à ces besoins, et noter les stratégies correspondantes. Par exemple, si j'ai un besoin de « bien être », je peux noter comme stratégie : « un environnement calme » et comme activité : « balade en nature ».

A ce moment je peux faire le jeu des « 5 pourquoi ? » quand j'ai défini un besoin ou une activité qui, je pense, va répondre à ce besoin je peux me demander 5 fois pourquoi ? Cela permet de réaliser le vrai besoin qu'il y a derrière.

C'est très intéressant de comprendre ses besoins, vous pouvez trouver des listes de besoins avec le réseau de Communication Non Violente.

Nous avons aussi des besoins de base, par exemple, de nourriture, j'ai un régime alimentaire assez spécifique, beaucoup de fruits et de légumes, du cru, des jus, ...

Alors je vais regarder mon mandala de ressources pour voir ce qui est déjà autour de moi pour répondre à mes besoins.

Pour réduire ma consommation je peux me demander à chaque fois que je veux acheter quelque chose, est-ce que j'en ai vraiment besoin ? Quelles sont les conséquences de la production de ce truc ? Un principe pour réduire sa consommation : les 6 R « refuser, réduire, récupérer, réparer, réutiliser, recycler »

Nous n'avons pas seulement des besoins physiques, nous avons aussi des besoins émotionnels qui sont spécifiques à chacun.

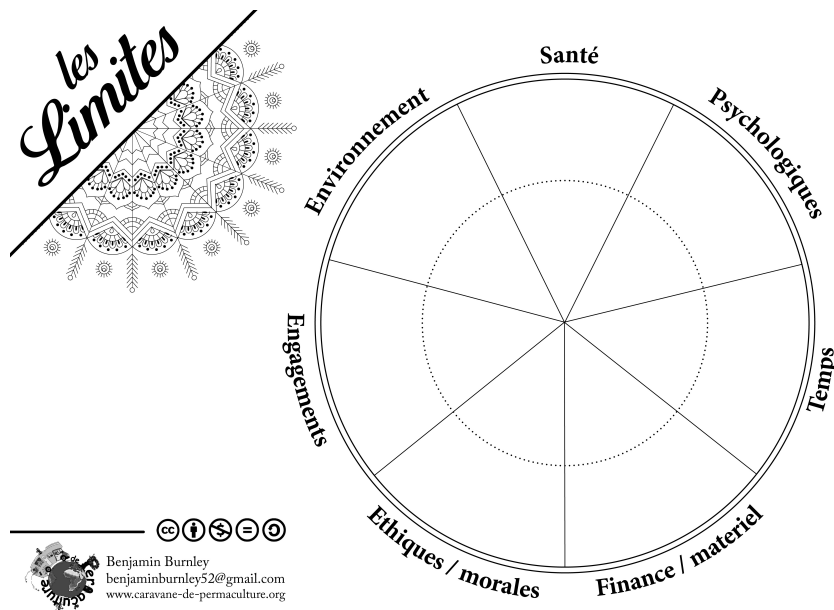
Par exemple j'ai besoin d'un environnement bienveillant et ça c'est quelque chose qui est vraiment important pour moi, de ne pas être entouré de personnes qui sont dans le jugement, la dualité, la critique. Ce sont des besoins spécifiques que je vais lister.

Pour éviter de mettre tous ses œufs dans le même panier, je vais m'assurer que les fonctions essentielles sont assurées par plusieurs éléments (Bingo!) donc mes besoins importants je vais m'assurer qu'ils sont remplis par plusieurs stratégies et plusieurs activités. Et non pas dépendants d'une seule personne.

Je peux passer mes besoins à travers le filtre de l'éthique de la permaculture. Comment je réponds à mes besoins? Est-ce que ça prend soin de l'homme ? Est-ce que ça prend soin de la nature ? Est-ce que c'est équitable ? Est-ce que c'est juste ? Je vais me poser ces questions parce qu'une fois qu'on mène une vie qui est plus éthique, si on sait que ce que l'on consomme participe à aggraver les systèmes, à produire de l'abondance, que la personne qui a produit ça, s'y retrouve, que c'est équitable, alors chaque jour que je vis à un impact positif sur mon environnement. Et donc au quotidien, je suis fier de comment je réponds à mes besoins.

Réduire ses besoins permet de dépenser moins pour travailler moins.

Mes limites :



Avant de se lancer dans un projet il est important de lister et d'analyser ses limites.

Je peux utiliser le mandala des limites à 2 étapes différentes : d'abord dans le répertoire de données pour prendre en compte mes limites éthiques, morales, de santé ... pour éviter de m'investir dans un projet qui ne me correspond pas.

Je peux aussi utiliser le mandala une fois que j'ai défini un projet.

Si j'ai réalisé que pour mettre en œuvre mon projet il va me manquer du matériel, un sound système, un véhicule, un lieu pour animer des stages, ou quoi que ce soit, je vais pouvoir le mettre sur un petit bout de papier mobile à l'extérieur du mandala pour visualiser que ça j'en ai besoin et je que je ne l'ai pas encore.

Comment utiliser le mandala des limites :

Avant de me lancer à construire une maison terre-paille et faire une structure en bois, je vais regarder mes limites. Par exemple, si j'ai des **limites de santé**, j'ai mal au dos et physiquement je ne suis pas au top, il y a une expression qui dit, « il ne faut pas détruire sa maison permanente en construisant sa maison éphémère ».

Pour lister mes limites je peux utiliser le mandala, l'imprimer et écrire sur des petits bouts de papier mobile. Je vais mettre au centre du mandala les limites qui sont vraiment incontournables. Par exemple, je n'ai pas de bras, donc je ne peux pas attraper de chocolat (c'est le jeu ma pauvre Lucette).

Par exemple, je suis quelqu'un qui a besoin de repos, de moments seuls. Je passe beaucoup de temps dans des projets collectifs, des stages, des forums, des événements, des festivals, et là il y a une dynamique où on vit 24h/24h ensemble en communauté, j'adore ça. Mais je sais que j'ai une limite, à un moment de la journée, j'ai besoin d'être seul, de prendre le temps de me reposer, de ne pas courir d'un atelier à l'autre, d'une réunion à l'autre, mais d'avoir un temps, donc je vais le noter sur mon bout de papier : repos.

Si j'ai des limites qui ne sont pas très limitantes, je vais les mettre sur des bouts de papier mobiles vers l'extérieur du mandala. Comme pour les autres mandalas, les papiers sont mobiles et évoluent sur mon design au fur et à mesure de ma vie.

[« Limits »](#)

Les motifs naturels/patterns, sont des phénomènes, des formes que l'on retrouve dans la nature, qui se répètent de façon prévisible. Il est essentiel de comprendre ces patterns pour faire un design. Par exemple le branchement, où est ce que je le retrouve dans la nature ? Quels sont ses caractéristiques, ses fonctions, comment je peux l'utiliser dans un design ? Pareil pour les cercles concentriques, les spirales... Les patterns ne sont pas uniquement des formes qui se répètent, mais aussi des phénomènes, les cycles climatiques, les successions naturelles ...

Dans un design de vie, je peux observer et comprendre les phénomènes qui se répètent, dans ma vie. Je réagis de façon récurrente à des problématiques. Des schémas émotionnels, des systèmes de défense émotionnelle, se sont développés par rapport à mes blessures. Quand je suis confronté à un problème, est ce que je fuis, j'attaque, je fais comme si ça n'existait pas ... ? Est-ce que cette stratégie règle mes problèmes ?

[« Patterns »](#)

Limites psychologiques :

En fait, il y a beaucoup de limites qui sont psychologiques. L'idée c'est de lister tous les schémas émotionnels, mes réactions mentales et les limites que je me donne qui sont des freins à mon projet. Par exemple quand je ne me sens pas bien, j'ai un réflexe, une réaction, d'appeler une amie, et de lui dire « Oh écoute, je ne suis pas bien, ça va pas dans ma vie, etc... ». C'est intéressant de l'observer et de voir si c'est une stratégie qui fonctionne ou pas.

Il y a différents patterns. Par exemple on peut être dans l'action. Il y a des problématiques qu'on préfère ne pas voir parce que on est à un moment de notre vie où on n'est pas prêt à faire face à des émotions, des blessures qu'on a en soi. Et donc, pour ne pas les voir, on va être dans l'action. « Je vais mettre en place tel et tel projet, je vais me remplir un programme, un agenda pour surtout ne pas avoir le temps d'être seul, de penser, de faire face à mes problématiques.

Analyser ses patterns et ses fonctionnements, c'est intéressant pour les déconstruire et pour pouvoir avancer dans son design de vie.

Guérir les blessures, ça c'est un sacré travail à faire, bonne chance :) si vous avez des pistes je suis preneur :)

On peut être dans la peur, se dire « je ne vais pas y arriver parce que je n'ai pas d'argent. » Ou « je ne vais pas y arriver parce que je ne suis pas légitime ». Ou « je ne vais pas y arriver parce que... »

Tout ça ce sont des schémas limitants. Le fait de les observer, les comprendre, et de les analyser, de

voir d'où ils viennent, ça va nous aider par la suite à lutter contre ces schémas et c'est un des plus grands freins à tous les projets. Pour prendre conscience de ces schémas en parler à quelqu'un peut aider. Une personne qui parle et une personne qui ÉCOUTE VRAIMENT, en plus ça fait du bien. On peut demander à l'autre : Quels sont tes problématiques avec la communication ? Et comment est-ce que tu réagis de façon récurrente à un challenge ? D'où est-ce que tu penses que ça vient ? Quel est le besoin qui n'est pas comblé ? Comment est-ce que tu pourrais gérer ça ?

Une fois que nous avons répertorié ces limites psychologiques, nous allons les écrire sur un bout de papier et les placer sur le mandala selon l'intensité de ces limites, au centre ce qui est vraiment une limite psychologique et vers l'extérieur les limites que je peux faire évoluer plus facilement. Ce sont des papiers mobiles ;) donc je vais pouvoir les déplacer au fur et à mesure de mon évolution :)

Le temps est une ressource et aussi une limite. C'est important d'en prendre conscience, de le noter, et de se dire que quand je vais faire mon design de vie, je vais en être conscient.

J'ai aussi des **limites financières et matérielles**. Une fois que j'ai exprimé mon rêve et planifié les étapes de réalisation, je peux noter le matériel qu'il me manque et le placer selon l'importance sur le mandala. Je peux aussi noter ce matériel à l'extérieur du mandala des ressources, et une fois que j'aurais acquis ce matériel je vais pouvoir le placer dans le mandala des ressources.

Nous avons aussi des **limites éthiques et morales** C'est important de se poser la question, de prendre le temps, et de réaliser ce que je ne veux pas dans un projet, dans un collectif. Par exemple, je suis végétarien, pour moi c'est important au niveau de l'écologie, au niveau du respect des animaux. Je ne veux pas faire partie d'un projet où on fait des barbecues tous les soirs, on élève des animaux pour les tuer, pour les manger, ça c'est une des mes limites. Et si c'est une limite totale et que ce n'est pas négociable je vais le mettre au centre. Si c'est quelque chose qui ne me plaît pas beaucoup, mais bon c'est négociable, je vais pouvoir le mettre un peu plus vers l'extérieur du mandala. Il peut y avoir différentes limites éthiques, des valeurs qui sont fortes, par exemple l'indépendance, la liberté, la connexion à la nature, la spiritualité ...

Un facteur important pour faire partie d'un collectif où je me sens bien, c'est d'être avec des personnes qui ont des valeurs similaires.

Nous avons également des limites au niveau de **l'engagement**. J'ai des engagements envers des personnes. Par exemple j'ai des enfants, c'est un engagement vraiment important et donc je vais le mettre au centre. Je peux avoir des engagements dans un groupe de musique. On compte sur moi pour faire des répétitions, pour faire des tournées, pour faire des enregistrements. Je fais partie d'une association, d'un collectif, je me suis engagé pour cette année par exemple. Et il y a des engagements qui sont plus ou moins importants. Et ceux qui sont moins importants, par exemple pour des activités pour lesquelles on peut passer la main, on va mettre ça sur un bout de papier mobile à l'extérieur du mandala. En sachant qu'il arrive souvent qu'on se dise qu'on est indispensable pour gérer tel ou tel fonction dans un collectif, alors que la nature n'aime pas le vide, ça veut dire que si j'arrête et que j'assurais une fonction essentielle pour l'organisation, quelqu'un va prendre la suite.

Il y a des limites personnelles et il y a des **limites de l'environnement**, des limites culturelles selon l'époque, le contexte... Par exemple le climat, ça peut être limitant. Je vis dans un endroit avec un climat tempéré, l'hiver il fait froid, il y a pas mal d'humidité, c'est une limite, plus ou moins importante suivant les personnes. C'est là où si je regarde le mandala de mes besoins je vais choisir un environnement qui me correspond.

Il y a des limites culturelles, il y a des choses que nous pouvons faire et ne pas faire. Si on veut mettre en place une communauté hippie au centre d'un village où il y a plein de chasseurs, ou des gens qui ne sont pas très ouverts aux alternatives, c'est important de le savoir avant de se lancer, de

connaître son environnement.

En permaculture un des grands principes c'est l'efficacité énergétique (Bingo!) donc si je fais quelque chose qui me prend plus d'énergie que ça ne m'en apporte, j'arrête ! :) Il y a beaucoup d'activités qui m'apportent de l'énergie, c'est ça que je vais développer. Et à chaque fois que je vais faire quelque chose je vais m'aménager un environnement qui me plaît.

« Obtain yourself a yield ! »

Faire un design de vie peut prendre du temps et être assez prise de tête si on ne fait pas attention. Donc entre chaque étape c'est important de célébrer. J'ai fait mon mandala des ressources ? Je célèbre ! J'ai fait la carte de vision de mon rêve ? Je célèbre ! :)

Le design de vie est une approche d'analyse, c'est une pratique qui est assez mentale, donc c'est important de faire des pauses et de revenir dans le corps un mandonné (accent du sud)

Cet outil n'est pas adapté à tout le monde, c'est un outil que nous pouvons utiliser à des moments où nous avons besoin de clarté, de trouver une direction, de retrouver de la motivation ... Il y a des personnes qui utilisent juste le mandala des ressources, le rêve et après elle font confiance à l'univers pour que les rencontres, les événements qu'il faut arrivent de façon organique.

Bon ça fait un moment que tu es en train de lire, comment ça va ? Prend un moment pour toi. Comment tu te sens ? Tu veux prendre une pause ? Boire une tisane ? Faire une méditation ? Aller marcher ? ... ok à tout à l'heure :)

Analyse d'éléments :

En permaculture nous utilisons aussi ce qu'on appelle l'analyse d'éléments. Par exemple, pour un arbre, nous allons analyser de quoi il a besoin, et ce qu'il produit. Il peut avoir besoin de soleil, de matière organique, d'irrigation, et il a différents produits comme l'ombre, un habitat pour les insectes, pour les oiseaux, de la matière organique, de l'oxygène, plusieurs choses.

Moi, en tant que personne, j'ai des besoins qui me sont spécifiques: prendre l'air, des voyages, je suis quelqu'un qui est plutôt nomade, qui a besoin de nouveautés, d'avoir des contacts avec d'autres cultures, ou alors j'ai des besoins spécifiques comme la stabilité... Je peux aussi être quelqu'un qui a besoin d'avoir une maison, un espace à moi dans lequel je peux me sentir à l'aise, me concentrer, rassembler mon matériel, d'être au calme pour mettre en place mes projets... J'ai aussi des produits. Je produis des choses. J'ai des capacités, des savoir-faire, je donne des choses au collectif et je vais les lister.

J'ai aussi des caractéristiques. Je suis quelqu'un qui est grand, petit, qui a telle culture, qui aime la chaleur, ou qui ne supporte pas la chaleur, j'ai des caractéristiques qui me sont spécifiques.

La compréhension des besoins, produits et caractéristiques d'un élément permet de créer des synergies avec d'autres éléments, pour que les besoins d'un élément soient remplis par les produits d'un autre élément placé à côté.

Ce qu'on peut faire c'est noter sur un bout de papier le nom de l'élément au centre, lister les besoins à gauche, les produits à droite et les caractéristiques en dessous. Pour un design de vie si je me prends moi comme élément je vais faire la même chose. Si on fait cet exercice au sein d'un collectif, on va voir les interactions qui se créent, et plus il y a d'interactions plus il y a une stabilité dynamique (Bingo!)

« Many, many, many, many different people ! »

5) CONCEPTION / DESIGN

En permaculture il y a 3 facteurs que nous prenons en compte pour **placer un élément** sur un design :

- **le zonage**, selon l'utilisation que j'en fais à quelle distance est-ce que je vais placer tel élément ?

De façon générale j'ai besoin d'aller aux toilettes sèches plus souvent que d'aller dans le verger, donc je vais les placer en conséquence.

- **les interconnexions**, liens fonctionnels, pour créer des synergies, maximiser les fonctions (Bingo!) je vais placer tel élément à côté de tel autre, ils se soutiennent, les produits d'un élément sont consommés par l'autre. Nous créons des synergies entre les plantes, les structures, les animaux

...

Ce principe, de compréhension des besoins et produits d'un élément pour créer des synergies avec d'autres éléments est très simple et très efficace.

Nous pouvons l'appliquer entre plusieurs personnes, au niveau d'une association, au niveau d'un village, d'une région, cette compréhension peut servir à visualiser des échanges. «La meilleure façon de générer de l'énergie c'est de la laisser circuler ».

- **les secteurs**,

la carte d'analyse de site est un outil qui permet d'analyser les énergies qui rentrent et qui sortent du système. Nous allons faire une carte avec l'habitat au centre. Nous pouvons avoir des vents dominants, la course du soleil en été, la course du soleil en hiver, le relief qui est une énergie, à quel endroit du terrain l'eau stagne, à quels moments de la saison il y a les endroits où il fait froid, les microclimats...

MANDALA DESIGN DE VIE :

Le mandala « design de vie » reprend ces 3 facteurs utilisés en design de site.

Pour commencer, nous allons utiliser un zonage dans le temps. Je vais noter tous les éléments de ma vie, activités, personnes que je vois, sur des bouts de papiers mobile. Sur un grand papier, je vais mettre au centre les personnes et les activités qui reviennent le plus souvent dans ma vie : travail, activités de loisirs, sport, je fais telle ou telle activité régulièrement donc je vais les mettre au centre. Vers l'extérieur, je vais mettre des choses que je fais moins souvent. Ça va me donner une vision d'ensemble : voilà tous les éléments de ma vie, voilà comment j'utilise le temps que j'ai dans ma vie. Si j'ai une vie un peu « segmentée » que j'ai des groupes d'activités assez clairs, comme par exemple, famille, loisirs, travail, bien-être, amis ... je peux faire des secteurs. Et si tout est un peu mélangé, je peux ne pas faire de secteurs.

Ensuite, comme avec l'analyse des secteurs, je peux analyser les éléments qui rentrent dans mon système et qui viennent de l'extérieur. Quelles sont les personnes qui rentrent dans ma vie et qui sont des personnes qui vont venir m'encourager, m'apporter de l'énergie positive ? Je vais lister ces personnes et les écrire avec un code couleur.

Même chose avec les vents perturbateurs. Là je vais mettre ces éléments sur des petits bouts de papier mobiles avec un autre code couleur pour dire : « Voilà les personnes qui ne m'inspirent pas vraiment, et, en fait, qui me plombent, me tirent vers le bas, avec qui on partage souvent des discussions autour de problèmes, de critiques, de choses négatives. » Je vais aussi mettre mes activités. Par exemple, je suis engagé dans telle organisation et je gère de l'administratif. Je passe 5 heures par jour devant un écran. C'est quelque chose qui ne m'apporte pas du bien, je place cette activité avec un code couleur sur mon mandala de design de vie.

Quand j'arrête de faire ce que je n'aime pas, je fais de la place pour le nouveau qui va arriver pour le mieux.

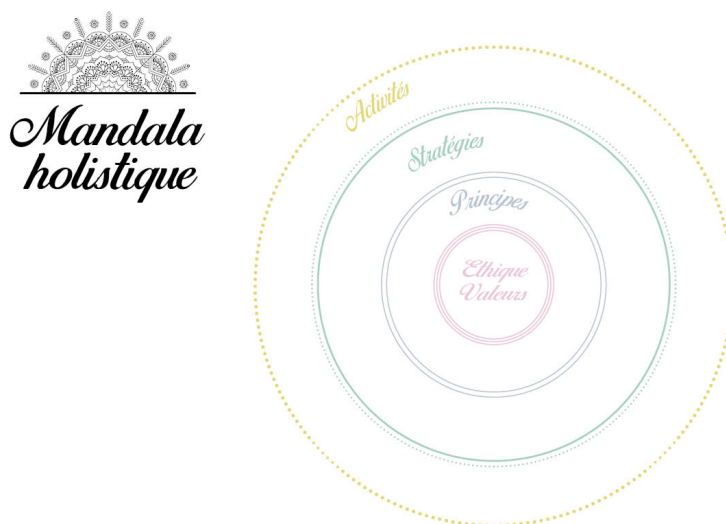
Après, je me pose la question des interconnexions ? Qu'est-ce qui agit sur quoi ? de quelle manière ? Comment est-ce que mes activités de loisirs interagissent avec mes amis ? Comment ça interagit avec la relation avec ma copine ? Comment ça interagit avec ma santé ? Comment ça interagit de façon globale ? Je vais me poser les questions : Est-ce que ça m'apporte de l'énergie ?

Est-ce que c'est bon pour moi ? Est-ce que c'est bon pour les autres ? Est-ce que c'est bon pour ma santé ? Et est-ce que ça me rend heureux ? Là on a toute sa vie devant soi et une approche globale, est-ce que c'est ça que j'ai envie de faire de ma vie ?

Dans un deuxième temps seulement, nous allons passer au design, à la projection. Pour que le temps que j'ai, ma vie, se rapproche plus de mon rêve, de ce que je veux, je vais me reconnecter à ma carte de vision, mon rêve. Et la bonne nouvelle, c'est que les bouts de papier du mandala de design de vie sont mobiles donc s'il y a des éléments au centre, qui m'ennuient, ne sont pas bons pour ma santé, ne m'apportent pas tant que ça de ressources, je vais prendre ce bout de papier et je vais le mettre vers l'extérieur :)

Nous allons voir après, comment, étape par étape nous allons pouvoir faire cela. Là c'est juste de se dire idéalement, à quoi j'aimerais passer mon temps. J'aimerais passer mon temps à faire plus telle activité, à voir telle personne, à voir moins telle personne, à faire moins telle activité. Voilà :)

MANDALA HOLISTIQUE :



Dans l'étape de conception du design de vie, je peux aussi utiliser le mandala holistique, un outil partagé par Robina Mc Curdy, une enseignante de permaculture sociale. C'est un mandala avec au centre les valeurs/l'éthique, après les principes, les stratégies puis les activités. Donc, pour un projet personnel, on va se dire, quel est mon éthique ? Quelles sont les valeurs qui sont vraiment importantes pour moi ?

Par exemple, si on utilise le mandala holistique pour la gestion de l'eau, on va mettre au centre l'éthique par rapport à l'eau ; qu'elle soit accessible à tous, qu'elle soit propre. Les principes, ça va être, l'eau c'est quoi ? c'est H₂O, il y a différents états de l'eau, ça agit avec la gravité. Les stratégies, ce sera par exemple de répartir, ralentir, d'infiltrer, de stocker. Et les activités ça va être de faire des baissières, de creuser des mares, des rétentions d'eau, du stockage d'eau, etc.

Pour le design de vie, je vais d'abord noter les éthiques et les valeurs au centre.

Après je mets les principes sur le deuxième cercle. Les grands principes que j'ai dans la vie. Par exemple, d'avoir une efficacité énergétique, j'ai envie que ce soit un minimum d'effort. J'ai envie que ça me fasse plaisir. Donc je vais lister tous les principes que j'ai dans la vie. Ça peut être des principes comme : « dans le doute abstiens toi » ou « va là où ton cœur te mène » ...

Ensuite viennent les stratégies. Quelles stratégies est-ce que je vais mettre en place pour qu'il y ait

une cohérence entre mes principes, mon éthique et mes activités? La stratégie, peut être d'agir par exemple en collectif, de mettre en place des objectifs spécifiques qui sont pour moi importants. Ça peut aussi être des stratégies assez opérationnelles. Par exemple pouvoir mettre en place des stages avec une organisation organique, adapté à un lieu, différentes stratégies de communication...

Et enfin, lister toutes les activités. Je vais lister sur ce mandala, les différentes activités, ce que je fais avec des gens, les voyages, tout ce que je fais.

En un seul document, nous avons l'éthique, les principes, les stratégies et les activités. Je peux le faire pour moi et nous pouvons aussi le faire pour un collectif.

LES PRATIQUES CULTURELLES :

Toujours dans l'étape de design, je vais prévoir mes pratiques culturelles. Qu'est-ce que je vais mettre en place au quotidien qui m'apporte de l'énergie ? Des moments de célébration, des moments ensemble, des moments seul, des moments de lecture, des moments dans la nature. Ça peut être aussi, des moments dans la semaine ou dans le mois. Par exemple, je sais qu'avec telle personne je passe de bons moments. On prépare des projets sympas ensemble. Donc on va se faire un rituel, tous les 3ème mercredis du mois, on va se mettre face à la mer pour pouvoir boire une tisane dans un environnement qui est sympa pour mettre en place nos projets.

C'est très important d'avoir ces repères, et c'est quelque chose que les sociétés traditionnelles du monde entier font depuis toujours. On célèbre les mariages, les naissances, le passage des saisons, le passage d'étape dans la vie... Nous avons perdu ces rituels dans le monde Occidental, et ces rituels sont des repères.

Ces rituels et ces pratiques culturelles reconnectent les gens entre eux, marquent des passages, reconnecte à la nature, aux saisons. Se faire ses pratiques culturelles à soi, personnelles ou dans un collectif, ça ajoute de la célébration, ça apporte une dynamique qui nous aide à aller de l'avant pour mettre en place notre projet au quotidien, et au long terme.

Ça peut être très simple et prend parfois 3 secondes de faire une pratique culturelle d'ouverture. Exemple : Ok, on se frotte les mains et on va commencer à discuter de quelque chose et on va dire : CON-CEP-TION, et donc on ouvre l'espace. En tapant dans les mains sur « Tion » . Pour le fermer nous pouvons dire : CÉ-LE-BRER. Et voilà, ça prend 3 secondes et c'est un rituel sympa, qui permet de rassembler la concentration de tout le monde.

Une tribu de nomades peut avoir un rituel quand ils arrivent ensemble, une minute de silence, par exemple, pour se connecter au lieu. Un autre exemple, nous allons commencer une journée, un stage, en faisant un tour de parole pour se dire comment est-ce que chacun se sent aujourd'hui physiquement, mentalement, émotionnellement.

Les pratiques culturelles et les rituels favorisent la célébration, la gratitude, crée une identité culturelle.

6) ÉTAPES DE CONCEPTION :

LES ÉTAPES DU RÊVE :

Dans la conception, je vais aussi être attentif à faire les choses dans l'ordre. C'est à dire se faire un échéancier.

Une fois que j'ai exprimé mon rêve, je vais pouvoir le mettre en haut d'une grande feuille, voilà ma carte de vision, ce vers quoi je veux aller.

En bas de la feuille, je vais mettre la situation actuelle, les mots-clés pour dire où j'en suis par rapport à mon rêve. Ensuite, je vais définir les étapes pour pouvoir réaliser ce rêve. Ça veut dire : première étape, il va falloir que je me forme dans tel et tel domaine. Deuxième étape, il va falloir

que je rassemble telle ou telle ressource. Troisième étape, il va falloir que je contacte telle ou telle personne, que je crée une équipe, que je contacte tel réseau.

On va écrire quels sont les besoins pour chaque étape. Par exemple me former, quels vont être les besoins par rapport à ça ? De trouver la formation, de trouver les ressources, de trouver les personnes, de trouver l'endroit, de trouver le temps.

Et quels sont les soutiens que je vais pouvoir avoir pour répondre aux besoins de cette nouvelle étape ? Je vais avoir besoin de conseils, de trouver la bonne formation, de trouver les ressources, et donc je vais lister les personnes, les programmes, les activités, les réseaux, qui peuvent soutenir cette étape. Et je vais faire pareil pour toutes les étapes, pour arriver jusqu'au rêve.

[« use small and slow solutions ! »](#)

6) MISE EN ŒUVRE :

Une fois que j'ai le design, j'ai répertorié les éléments que je veux faire au quotidien.

J'ai défini ce que je vais mettre au centre, ce à quoi je veux passer mon temps. En un mot, quel est mon rêve ? Une fois que j'ai bien défini ça, la mise en œuvre va être beaucoup plus simple. C'est pour ça que c'est important de prendre le temps d'observer, de rêver, d'analyser, de faire le design.

J'ai aussi fait le design de mes pratiques culturelles. Donc maintenant, je met en place des rituels, des pratiques culturelles dans la semaine, dans le mois, qui me donne un rythme et m'apporte de l'énergie.

Maintenant c'est le moment de mettre mon rêve en œuvre. Et là, c'est important de faire les choses par étape, de concevoir un échancier. Je peux me dire que pour telle date je vais faire ça, je dois pouvoir faire telle activité avant d'acquérir tel matériel, avant de pouvoir lancer tel projet, avant de pouvoir faire telle étape, acheter un terrain, lancer une communauté, mettre en place mon rêve.

Ce qui peut aussi aider dans la mise en œuvre, c'est de penser aux principes de permaculture : faire le minimum d'efforts pour le maximum d'effet, intégrer plutôt que séparer, créer une efficacité énergétique. (Bingo, Bingo, Bingo!)

La mise en œuvre, c'est la faire. Et au quotidien, c'est là où c'est intéressant de donner des temps de célébration, de pause. Et pour apprécier, et honorer, les étapes qu'on a réalisé pour soi ou dans un projet collectif.

La seule de chose de permanente c'est le changement, et en ce moment il est rapide. Même si j'ai décidé d'une direction, je vais m'adapter avec créativité aux changements.

[« the only thing that remains the same is change ! »](#)

Et ne pas m'agripper à mon rêve, mais laisser la vie suivre son chemin.

7) MAINTENANCE / ÉVALUATION :

L'étape de maintenance c'est l'ajustement, c'est la rétro-action, c'est l'évaluation, comment est-ce que ça fonctionne vraiment. Une fois que la mise en œuvre est là, qu'on est en train de vivre son projet au quotidien, il va falloir maintenir son énergie.

Là il faut penser, au moment du design, aux ressources. Comment mon projet va-t-il être viable au long terme ? C'est valable pour l'énergie, pour les ressources, pour le matériel, pour répondre à mes besoins.

Et là c'est le moment d'obtenir une production. (Bingo!) [« obtains yourself a yield ! »](#)

Dans la maintenance c'est aussi important d'accepter le feed-back (Bingo!). De voir comment ça fonctionne vraiment. Ce que je mets en œuvre, ça fonctionne ? Est-ce que je ne me suis pas trompé de rêve ? Est-ce que par exemple, ce que je pensais être la vie de mes rêves, ce n'est pas exactement ça en fin de compte ? Est-ce que ça prend soin de mon énergie ? Est-ce que c'est bon pour moi ? Est-ce que ça me rend heureux ? Ou est-ce que c'était une projection mentale ?

Cet outil du design de vie a certaines limites. Il y a des gens par exemple qui se disent : « j'ai envie

de lâcher prise, je rencontrerai des gens sur mon chemin juste à l'endroit et au moment où il faut et je n'ai pas envie de faire de la conception. Je n'ai pas envie de me prendre la tête à me demander qu'est-ce qui agit sur quoi, comment, à quoi je passe mon temps, ni de lister tous les éléments et compagnie ! » Il y a aussi des gens pour qui, en fait, cet outil n'est pas adapté à cette période là de leur vie.

Personnellement, c'est un outil que j'ai développé au moment où je n'étais pas bien dans ma vie. C'était l'hiver, dans mes relations ça ne marchait pas super, je faisais des activités qui ne me correspondaient pas. Et c'est là où j'ai eu besoin de mettre les choses à plat et de lister, d'avoir une vision d'ensemble pour arrêter de juste regarder une problématique et certaines interconnexions des éléments de ma vie, sans avoir la vision d'ensemble. J'avais besoin d'une approche globale et systémique. C'est à ce moment là que le design de vie a été utile pour moi.

8) CÉLÉBRATION :

Et la dernière étape, c'est la célébration ! Au quotidien ça veut dire, j'ai fait le répertoire des données, je célèbre. J'ai listé les limites, je célèbre. J'ai fait l'analyse, je célèbre. A chaque étape de conception et de réalisation aussi.

J'ai passé une semaine, je fais une pratique culturelle pour me dire en fin de semaine, je célèbre et j'honore toutes les choses que j'ai faites, je remercie les gens avec qui j'ai fait tel ou tel projet.

Les célébrations, ça garde la dynamique pour continuer. Et c'est un principe aussi. En sociocratie on dit « Good enough for now and safe enough to try » c'est assez bon pour maintenant et c'est assez sécurisant pour qu'on avance. Si par exemple on a planifié un projet ensemble pour un festival. On s'est dit telle date on va faire ça, telle date, telle date, jusqu'à la réalisation le jour J du festival où tout va être prêt. La com, les intervenants, la logistique, tout. On a fait ce document, il n'est pas parfait, parce qu'il ne sera jamais parfait et il faut se dire que c'est prévisionnel. C'est à dire que la réalité sera différente de ce qu'on a prévu, mais on lâche prise, on le célèbre, et comme on l'a célébré, ça marque une étape qui est faite.

C'est très important de ne pas courir d'un truc à l'autre. Souvent ce qui épuise les gens dans une association, ce qui épuise les bénévoles, ce qui épuise les forces vives, c'est « on a fait ça, maintenant il va falloir faire ça. Oui mais on a encore tout ça à faire, oui mais il faut faire le budget, il faut faire ceci, il faut faire cela !!! » et les gens s'épuisent à être tout le temps dans l'action, l'action, l'action, sans s'arrêter, et célébrer une étape qui est faite. La célébration évite aussi de revenir en arrière et dire « ah oui, mais tu te rappelles on a oublié tel détail, tel groupe, telle action ». Le fait qu'on l'ait célébré, c'est fait, merci, on avance.

Tous ces outils, le rêve, les limites, les ressources, les besoins, évoluent avec le temps.

Tout est toujours pour le mieux :)

S'il y a une chose à retenir c'est l'observation et la confiance.

Une fois que nous avons intégré notre rêve, trouver des activités qui nous procurent de l'énergie, et que nous avons trouvé des principes et stratégies pour nous guider, nous pouvons mettre en œuvre notre rêve de façon fluide.

LE DÉROULEMENT :

Pour chaque étapes je vous propose de remplir individuellement les documents, puis de convenir d'un rendez vous et discuter avec un binôme. Chacun son tour peut présenter le mandala qu'il/elle a rempli pendant la journée, et vous pouvez prendre un temps pour partager ce que vous avez appris, et peut être échanger des conseils pendant à peu près 45 minutes.

L'idée de faire d'abord un travail individuel permet d'avoir une vision d'ensemble de prendre le temps de réaliser ses ressources, son rêve, ses limites, ses besoins, son design de vie. De le présenter à quelqu'un permet de l'exprimer et d'apporter de la clarté.

Les exercices peuvent prendre en moyenne 3 heures par jours, et un temps d'échange avec votre binôme tout les jours ou tout les 2 jours. Il est important de consacrer du temps à son design de vie et de prévoir des moments de pause, d'activités physique, et du temps pour intégrer chaque étapes.

Vidéos pour chaque étapes : https://www.youtube.com/channel/UC7AYA-eIjUoeiB1gPwWeduQ?view_as=subscriber

MATÉRIEL À PRÉVOIR :

Vous aurez besoin de grand papiers au moins A3 idéalement A2, vous pouvez acheter des papiers cartonné A3 et en coller 2 ensemble, ces mandalas peuvent vous servir tout au long de votre vie, car votre design de vie va évoluer avec le temps.

Si vous avez accès à une imprimerie vous pouvez aussi directement les imprimer en grand.

Vous aurez besoin d'un grand paquet de post it.

REMERCIEMENTS :

Voilà donc les étapes de conception, les outils et les méthodes du design de vie. J'espère que ça vous plaît, que vous allez l'utiliser, que vous aller l'adapter à votre sauce, merci.

Et si vous voulez faire un don à l'association « caravane de permaculture », ça nous aidera pour créer plus de ressources, pour financer des projets de rencontre, planter des arbres, des projets solidaires. Vous pouvez faire un don par virement bancaire à "association caravane de permaculture" FR652004 10101311 07088D03 491 ou par paypal: @paypal.me/caravanepermaculture caravane-de-permaculture@riseup.net

Nous organisons aussi des stages en ligne de design de vie.

Merci.

Joyeuse transition :)

Benjamin Burnley

Merci à Ella, Stéphanie, Naïg, Ivanne et Blandine pour la relecture. Et à tout ceux qui m'ont soutenu dans la réalisation de cet outil.

Merci à Kalyan Kaur, pour avoir co-créé avec moi la retraite « vivre son rêve » avec la pratique du Kundalini yoga qui accompagne chaque étape du design de vie.

Merci à Bernard Joseph d'avoir co-créé le stage « vivre en harmonie au sein d'un collectif » conception et facilitation de projets collectifs.

Merci à mon père de m'avoir fait expérimenter le premier outil qui a inspiré le design de vie.

Merci à Monika Frank et Steve Read avec qui j'ai appris les méthodes de permacultures.

Merci à Laurine pour le graphisme.

Merci à Naïg pour les dessins.

Merci au « Formidable Vegetable sound système » pour la musique.

<http://formidablevegetable.com.au>

www.caravanepermaculture.wordpress.com

Vous pouvez télécharger les mandalas sur le site internet de la caravane de permaculture.

N'hésitez pas à partager librement ce manuel autour de vous :)

