

Extrait du

Manuel

« Design de Vie »



Benjamin Burnley

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

Pablo Picasso



La permaculture sociale est un art de conception systémique inspiré des écosystèmes naturels pour mettre en place des modes de fonctionnements, 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 :

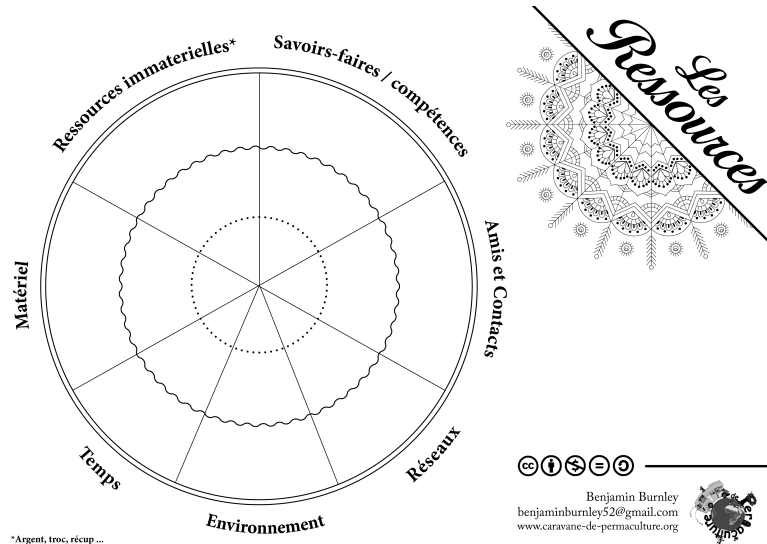
La première étape du design de vie c'est l'observation. Pour un design de site, on conseil d'observer toutes les différentes saisons pendant un an. Observer, ressentir l'énergie du soleil, le vent, la pente... C'est vraiment juste de l'observation, accueillir des ressentis, ce qu'on peut écouter, ce 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 intervient 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 ? J'en 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.



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

Voilà un extrait du manuel de design de vie.

Les prochaines étapes :

- 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 :)

Vous pouvez acheter le « Manuel de Design de Vie » complet avec en plus:

- les Mandalas et supports pédagogiques
- les vidéos qui accompagnent le processus
- des exercices complémentaires pour chaque étapes

Tarif : 29 €

Vous pouvez payer par virement bancaire à "association caravane de permaculture » ou par paypal : @ paypal.me/caravanepermaculture caravane-de-permaculture@riseup.net

Une fois que vous avez payé vous pouvez envoyer un sms au 06 58 30 28 63 avec votre e-mail et nous vous enverrons tout le contenu.

www.caravanedepermaculture.wordpress.com