

Chloé Blin-Maginat
Préface d'Elsa Da Costa Grangier

Vivez une PARENTALITÉ SLOW

Et si vous trouviez votre rythme
pour mieux vivre en famille ?

**BONUS AUDIO
ET VIDÉO :**
MÉDITATIONS ET
EXERCICES À FAIRE
EN FAMILLE



LE D U C . S
P R A T I Q U E

Parents, vous vous sentez parfois happé dans une spirale infernale, et vous ne rêvez que d'une chose : prendre enfin le temps de réfléchir avant d'agir ?

Le slow vous invite à changer de rythme et à renouer avec l'essentiel afin de trouver votre positionnement en tant que parent, couple, consommateur, homme ou femme... Il vous aide à prendre les choses en main pour construire l'équilibre familial dont vous rêvez.

Dans ce livre :

- **Une méthode inédite en cinq étapes** : ROCCK comme Ralentir, Observer, Conscientiser, Choisir et... faire le Koala !
- **Des conseils pour changer votre quotidien dans tous les domaines** : physiologie, santé, alimentation, individualité, couple, enfant, famille, maison et consommation.
- **Des pistes pour vous aider** à poser un œil neuf sur votre santé, vos modes de consommation (bio, zéro déchet...), de communication...
- **Des bonus audio et vidéo pour vous accompagner** dans votre cheminement vers le slow : exercices, méditations guidées, scan corporel...



Chloé Blin-Magnot est *slow life coach* et accompagnatrice parentale. Créatrice du concept *Une vie slow*, elle est également cofondatrice et formatrice du programme GEME (Gestion des émotions et des échanges dans les milieux éducatifs). Elle a cocréé le site www.unevieslow.fr

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt, et les illustrations de Fanny Vella.

ISBN : 979-10-285-1373-3



9 791028 513733

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Parentalité

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Maquette de couverture : Antartik

Édition : Cécile Dick

Mise en pages : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fanny Vella

© 2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

77007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1373-3

Chloé Blin-Maginot
Préface d'Elsa Da Costa Grangier

Vivez une
PARENTALITÉ
SLOW

**Et si vous trouviez votre rythme
pour mieux vivre en famille ?**

**BONUS AUDIO
ET VIDÉO :
MÉDITATIONS ET
EXERCICES À FAIRE
EN FAMILLE**

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

Bonus audio et vidéo

Au fil des pages, découvrez des bonus pour vous accompagner dans votre cheminement vers le slow : exercices, méditations guidées, scan corporel...

Les **bonus vidéo** vous invitent à faire avec moi les exercices, et les **bonus audio** vous permettent de vivre de manière sensorielle les expériences proposées dans les temps de pause. Ils vous permettent d'explorer avec vos sens les différentes thématiques que j'aborde dans ce livre, et d'appréhender les compréhensions fondamentales de manière pratique et concrète.

Utilisez ces bonus à votre rythme, et n'hésitez pas à les réutiliser dès que vous en sentez le besoin !



Découvrez des contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

** Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone*



Bonus audio

- Connectez-vous à votre source de vie (p. 55)
- L'usage des émotions, des tensions et des pensées... (p. 87)
- Votre scan corporel et émotionnel (p. 137)



Bonus vidéo

- La marche en conscience (p. 45)
- L'algue (p. 89)
- La spirale (p. 91)
- Prendre conscience de la structure de votre corps (p. 132)
- Le chemin du souffle (p. 133)
- La mise au monde (p. 190)

Sans l'application Marque-Page, vous pouvez également accéder aux contenus directement via le lien suivant :
<http://blog.editionsleduc.com/parentaliteslow.html>

*Je dédie ce livre aux hommes de ma vie :
à mon mari,
au père de mon fils,
et à toi, Marin d'eau douce.*

Sommaire

Préface d'Elsa Da Costa Grangier	9
Avant-propos	13
Introduction	17
1 R comme Ralentir	31
2 O comme Observer	77
3 C comme Conscientiser	125
4 C comme Choisir	187
5 K comme faire le Koala (ou la force de la célébration)	231
Fiche outil : la communication inconditionnelle et authentique	243
Conclusion	253
Remerciements	257
Bibliographie	261
Table des matières	265

Préface d'Elisa Da Costa Grangier

« Si à cinquante ans on n'a pas une Rolex, on a quand même raté sa vie. » Voilà une phrase choc, digne d'un slogan publicitaire. Rien d'étonnant puisqu'elle a été prononcée par l'un des plus grands inventeurs de réclame en France : Jacques Séguéla *himself*.

À bien la relire, cette phrase est assez symptomatique de l'époque dans laquelle nous vivons. La vie devient *punchline* dans laquelle on parle de réussite, puis de montres de luxe et enfin de marqueurs de succès dans le temps. En résumé, RÉUSSITE – MESURE – TEMPS.

Et, si je lis entre les petites lignes, comme celles d'un contrat d'assurance-vie, je comprends que le succès d'une existence se décrète à grand renfort de signes ostentatoires de richesse. Et pour les parents que nous sommes : la grande maison, le jardin, le monospace et le chien... Qu'elles sont loin les tongs de Confucius !

Mais qu'est-ce qu'une vie réussie ? L'accumulation d'objets, la réalisation de rêves, de voyages, la rencontre d'êtres passionnants ? Et si nous étions cet être passionnant à rencontrer ?

Depuis quelques décennies, notre vie est une course effrénée dans laquelle tout se mesure, tout se quantifie, tout doit remplir un échéancier bien défini sous peine d'être en marge. Sous peine de « rater sa vie » comme dirait l'autre.

Prenons l'exemple de nos enfants : diversification alimentaire à 4 mois, marche à 12 mois, langage à 18 mois, baccalauréat à 18 ans, et Rolex à 50 ans !

Quel planning ! De quoi être stressé pour les trois générations à venir. Car qui dit parent stressé dit enfant stressé.

Ce déroulé s'apparente davantage à des règles militaires. Pire : des injonctions, et notamment des injonctions de normalité. Pourquoi, puisque nous sommes tous uniques ?

Pourquoi devrions-nous nous conformer à ces hypothèses de « clé du bonheur » sans même savoir si cela nous convient ? Si cela nous convient vraiment, du fond de notre être profond ?

Et si nous prenions enfin le temps de nous saisir, de nous capter et de mettre en pratique cette meilleure connaissance de soi pour emprunter le chemin d'une vie en pleine conscience ?

La parentalité slow offre cette opportunité unique d'apprendre à nous apprendre. D'apprendre à nous comprendre nous-mêmes et d'être alors disposé à comprendre le grand Autre qu'est l'humanité tout entière. Je vous vois déjà venir... Non, il ne s'agit pas de nouvelles injonctions qui remplaceraient les précédentes. Ni d'un énième livre de développement personnel. Charge au lecteur de prendre ce qui lui convient et de tester ce qu'il perçoit comme qualifiant. C'est vous qui décidez et qui décidez de tout, avec en fond d'écran la satisfaction de savoir pourquoi vous choisissez telle ou telle méthode. Parce qu'elle vous correspond, parce que vous savez ce qui est bien pour vous.

C'est d'ailleurs tout le chemin parcouru par Chloé Blin-Maginat. Elle partage avec nous son expérience d'âme sensible, d'artiste, de mère, de femme et d'être humain. Ses failles laissent passer la lumière. Elle nous offre en cadeau ce manuel d'une précision d'horloger du temps présent. La lecture de ce guide aide à redevenir ce que nous avons un temps oublié : des êtres uniques dans un monde partagé.

Méthodes, témoignages, pense-bêtes, outils et acronymes efficaces... Chloé a pensé ce livre comme un guide, un ami à qui l'on demanderait conseil en cas de questionnement. Et connaissant l'auteure, vous y trouverez également un joli second degré frais et léger, passionné et terriblement humain. Chloé a mis du cœur à l'ouvrage et le sien est immense. Alors profitons-en.

N'ayons plus peur de nous tromper, de prendre notre temps, d'être en colère, de respirer, de déconnecter, de nous apaiser devant un coucher de soleil pour autre chose qu'un post sur Instagram.

Il est grand temps de prendre le temps de vivre... car la vie est impatiente.

Elle n'attend pas.

Douce lecture.

ELSA DA COSTA GRANGIER,
journaliste, productrice

Avant-propos

La première partie de ma vie s'est déroulée dans des conservatoires de musique, des écoles de danse, des théâtres, des studios, sur scène... Dès mes 9 ans, la danse a accaparé toute mon attention : j'ai découvert l'univers du danse-études à Marseille puis, cinq ans plus tard, j'ai intégré la prestigieuse école internationale de danse Rosella Hightower, à Cannes. J'y ai découvert l'analyse du mouvement, l'anatomie, le Pilates et bien d'autres choses. À 17 ans, danseuse professionnelle à Paris, je suis sélectionnée pour représenter la France au Prix de Lausanne. Je m'initie au travail d'Alexandre Munz, qui m'apprend à utiliser mon corps avec physiologie et intelligence.

Pendant vingt ans environ, j'ai dansé. Et je n'ai compté ni mes heures ni mes efforts. Le plus édifiant, c'est que régulièrement, mon corps me rappelait à l'ordre. Mes blessures étaient suffisamment « graves » pour m'empêcher de danser pendant quatre à six mois. Dès l'adolescence, elles m'ont initiée à l'introspection pour trouver les solutions en moi-même.

D'une nature hyperactive, enthousiaste, j'avais soif de découvertes et menais de front un nombre important de projets et de rêves ambitieux. Jusqu'au jour où mon corps m'a lâchée. Le burn-out est la maladie du siècle et il s'est

exprimé en premier chez moi via mon corps, mon outil de recherches. Cela a fait naître en moi l'idée de concrétiser une envie : désacraliser le milieu de la danse en m'exprimant sous la forme théâtrale du one-women-show. Une aventure que j'ai eu la chance de vivre pendant six ans à travers la France, et qui m'a permis de découvrir très jeune le milieu de l'entrepreneuriat avec la création d'une structure pour produire mes spectacles.

En 2012, la maternité a bouleversé ma vie en m'éloignant des théâtres et des routes. J'ai commencé ma vie de mère sans pouvoir marcher pendant les premiers jours de mon fils. La vie et mon corps m'ont clairement invitée à respecter le rythme, en alternant les phases d'introspection et de guérison. Mes blessures m'ont offert l'occasion de prévoir des temps de respiration, afin de me poser les bonnes questions et de remettre de la physiologie dans l'usage de mon corps et de mes choix de vie. Je me suis alors passionnée pour des sujets tels que l'éducation, l'écologie, la communication, les médecines alternatives, le développement personnel, les alternatives économiques et sociales, la permaculture, l'écocitoyenneté, le zéro déchet.

En 2014, j'ai créé l'association Ventre Rond et Petits Pieds, avec Natacha Laurent, pour proposer des lieux de rencontres et des ateliers pour les familles, afin de les soutenir dans leur parentalité et leur écocitoyenneté. Notre collaboration a donné naissance au Salon des parents parfaitement imparfaits en 2015 et à sa chaîne YouTube. Dans le même temps, j'ai découvert l'exercice de l'écriture d'articles pour consoglobe.fr, en tant qu'experte parentale. Je suis aussi devenue animatrice et formatrice en communication gestuelle pour le jeune enfant

avec Éveil et Signes, et en ressources pour les professionnels de l'éducation en discipline positive. Ce qui s'est soldé par un nouvel « épuisement »... J'ai alors décidé que mon corps n'avait plus besoin de me clouer au lit pour m'obliger à ralentir. Et que ralentir, respecter le bon tempo et l'intuition deviendraient ma réalité. J'en ai fait mon leitmotiv.

J'ai alors réfléchi à un programme de formation pour les professionnels de l'éducation, les familles et les structures éducatives. Lors d'un stage sur l'Éducation universelle par la compassion en août 2016, j'ai rencontré mon mari, Nicolas Blin-Maginot. Nous avons donné naissance, quelques mois plus tard, à notre concept, Une vie slow, et au site Internet www.unevieslow.fr, ainsi qu'au programme GEME (Gestion des émotions et des échanges dans les milieux éducatifs).

Aujourd'hui, je vis l'instruction en famille avec mon fils sous la forme du « unchooling », ainsi que l'expérience de l'habitat partagé avec une autre famille. Je travaille auprès de structures éducatives avec le programme GEME et en consultations auprès de familles, tous les quinze jours. Je vis à mon rythme ma vie slow.

Dans ce livre, je vous livre ma compréhension de la vie, du rôle de parent et de l'interconnexion de toutes les cellules qui composent notre existence. Oui, ce livre vous parle de parentalité, sauf qu'avec le slow, rien ne se range dans des cases, et mon esprit arborescent non plus ! Pour moi, vivre en tant que parents veut dire vivre en tant que femme/homme, épouse/époux/partenaire, amante/amant, amie/ami, citoyenne/citoyen, mère/père de soi-même et de son/ses enfant(s).

Je suis personnellement passée par toutes les étapes dont je vous parle dans ces pages, car la vie me l'a proposé. L'expérimentation sensorielle vaut tellement mieux que la théorie théoricienne ! Il est important que vous preniez ce livre comme un guide vers votre propre vérité. Rien n'est « vrai », tout est hypothèse à expérimenter. Ce livre a pour intention de vous accompagner, avec pleine conscience et enthousiasme, sur votre chemin initiatique vers une vie de famille harmonieuse, vers une vie de couple, de parents et de citoyens en accord avec leur essence.

Comme dans tout chemin initiatique, les remises en question feront naître en vous de l'humilité. Autorisez-vous à vivre avec patience et bienveillance le temps de l'existence terrestre, ses saisons, ses moments de repos et d'éveil, ses phases d'échec et de réussite.

Vivre le slow, c'est ralentir et apporter de la conscience. Au fil de votre lecture, je vous proposerai donc, à plusieurs reprises, de poser le livre pour expérimenter ce que je viens de vous annoncer ou tout simplement de vous laisser le temps d'intégrer ce que vous découvrirez ou ressentirez. N'hésitez pas à vous munir d'un carnet de bord pour accompagner votre lecture, noter les réflexions qui vous viennent et faire les exercices qui vous sont proposés.

Dans ce livre, je vous invite à tenter une expérience en mouvement, à danser le *Rocck* dans le slow ! Alors, on danse ?

Introduction

Être parent au XXI^e siècle n'est pas une tâche facile. La to-do list est longue, chronophage et souvent complexe.

- Manger 5 fruits et légumes par jour... mais être sollicité par les publicités pour la junk food à chaque coin de rue.
- Choisir les céréales les moins nocives pour ses enfants (en passant des heures au supermarché pour déchiffrer les étiquettes)... mais devoir négocier tous les matins pour qu'ils engloutissent leur bol « le plus vite possible ! ».
- Avoir une conscience écologique... mais offrir le dernier smartphone à son ado (rappelons que leur construction implique l'exploitation massive des ressources, l'extraction à outrance de terres rares et de minerais, une surproduction de déchets, une pollution intensive sans oublier les impacts sanitaires sur les populations locales).
- Répondre présent à l'appel de confection de gâteaux de l'association des parents d'élèves... mais ne pas se réveiller le jour J pour cause de grippe. #badmumsoloforever #culpabilitéàviebonsoir
- Avoir entendu parler de l'importance de l'ennui chez l'enfant... mais l'inscrire à cinq activités différentes par semaine pour développer son agilité physique et sociale.

- Crier à l'égalité des chances et des salaires entre les femmes et les hommes... mais ne pas partager la gestion du quotidien avec son partenaire « parce que ça va plus vite et c'est mieux fait quand c'est moi qui m'y colle ».
- Se concentrer pour être performant à la maison, au travail, dans le couple... mais être en permanence déconcentré (et découragé !) par les informations sur la dernière fermeture d'usine française, la dernière évasion fiscale.
- Développer la bienveillance éducative... mais vivre quotidiennement la violence sociale, la peur de l'attentat.
- Vivre le moment présent... mais laisser la télé, le portable et la tablette branchés simultanément.
- Aimer notre compagnon de vie... mais ne pas savoir vraiment ce qu'il/elle vit à l'intérieur de lui/d'elle.
- Annoncer vouloir prendre du temps pour soi... mais continuer de remplir tous les trous de son agenda car s'accorder un massage ou une petite pause, ce n'est pas « productif » !

Nous sommes pris dans un mouvement de vie robotique dans lequel nous devons nous exécuter sans faire appel à notre sens critique. Cette accélération mécanique nous plonge dans un tourbillon qui nous éloigne de nos besoins fondamentaux, nous fait croire que nous manquons de compétences internes. Et que les solutions viennent de l'extérieur et non de « nous-m'aimé »...

C'est décidé : un, deux, trois... STOP ! Il est temps de lever la tête du guidon, de regarder à l'intérieur de soi et autour de soi avec distance et RESPIRATION ! Le moment est venu de mettre du slow dans notre vie.

Un jour, sur le chemin d'une de mes conférences, mon mari* m'a dit tout en conduisant : « Tu sais ce qui serait drôle avec notre idée de parentalité slow ? Que ce soit rock d'être slow ! » J'ai trouvé cela brillant : le rock incarne totalement le fond de mon propos dans mes conférences et consultations : « Soyons des parents consciencieux, présents, pleins d'amour... et surtout trompons-nous et vivons toute cette aventure avec légèreté et joie ! » J'ai aussi souvent en tête cette citation de Sénèque, qui parle à mon âme de danseuse : « La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie. »

Aujourd'hui, nous ressentons tous le besoin de ralentir, mais il n'est pas toujours facile de passer à l'action. Dans ce livre, je vous propose de vous accompagner afin que vous mettiez du *Rocck* dans votre parentalité slow. J'ai créé cette méthode comme un mouvement d'introspection vers l'essentiel, parce que le slow n'est pas que dans le rythme, il est surtout dans la conscience de notre positionnement.

LES 5 TEMPS DU ROCCK

R comme Ralentir

Ralentir permet de remettre de la perspective dans nos besoins, nos problématiques et nos schémas de fonctionnements. Et ce dans tous les domaines de la vie, car vous allez découvrir à quel point tout est interconnecté.

* Nicolas Blin-Maginat, qui a co-créé avec moi tous les programmes d'accompagnement à la parentalité slow ainsi que le programme GEME.

O comme Observer

Nous avons perdu notre qualité d'observation et avons tendance à « ré-agir » sans cesse en prenant la première solution qui se présente. Développer cette compétence nous permet de mobiliser notre discernement et ainsi d'être juste dans la gestion des défis quotidiens.

C comme Conscientiser

Cette balise est capitale car elle est l'occasion de nous informer, de chercher des réponses en rapport avec ce que nous avons observé auparavant et ainsi de développer des connaissances, en conscience. Il est essentiel de passer par la conscientisation afin de développer notre autonomie. Durant cette étape, nous nous rendons compte que nous savons déjà beaucoup de choses mais que, souvent, nous négligeons notre bon sens.

C comme Choisir

Dans notre société de consommation, tellement de choix s'offrent à nous ! Or une étude* menée par Sheena Iyengar sur le paradoxe de l'abondance de choix à travers le monde a démontré que c'est une source d'angoisse pour l'être humain. Sans oublier cette impression de « non choix », de subir la vie et les soucis au quotidien sans pouvoir choisir de sortir de « la roue du temps gagné à le perdre ». Avec la méthode *Rocck*, je vous propose enfin de vous choisir ! Choisir en pleine

* Expérience racontée dans *The art of choosing*, Grand Central Publishing, 2010. Pour en savoir plus, voir la conférence donnée par l'auteure, visible à cette adresse : https://www.ted.com/talks/sheena_iyengar_on_the_art_of_choosing

conscience avec votre sens critique et votre intuition. Un choix défini par « vous-m' aime » et votre collectif « famille ».

K comme faire le Koala/Célébrer

Le koala est pour moi un symbole car il passe par toutes les balises précédentes avant de se mettre en mouvement et d'en profiter. Célébrer, pratiquer la gratitude, fêter le chemin parcouru est essentiel. Célébrer permet de valider nos choix et décisions. Dans notre société, nous nous divertissons beaucoup mais nous consommons la fête en en perdant le sens. Nous oublions de sacréaliser les grands et petits moments de la vie. Et pourtant, là se niche l'essence même de celle-ci. La joie est le véritable carburant du bien-VIVRE, du bien-ÊTRE.

Avec la méthode *Rocck*, être parent est l'occasion de vivre pleinement la vie que vous avez envie d'incarner, d'être la personne que vous auriez aimé admirer étant enfant. En effet, accompagner un être en développement nous demande d'être ce que nous voulons transmettre, car l'être humain apprend par imitation. Vous avez sûrement pu observer que votre enfant vous « propose » régulièrement de vous faire vivre ce qui vous agace le plus. Ou encore vous oblige à vous positionner avec force et conviction pour accepter de suivre une consigne ou une règle de vie. C'est alors que nous nous retrouvons face à nos peurs, nos difficultés, nos blessures d'enfance ou autres. La parentalité peut alors devenir un véritable « enfer-me-ment ».

Faire le *Rocck* revient à aller chercher l'essence de nos besoins, à se désencombrer du superflu pour être pleinement le parent que nous désirons être. Cela permet de vivre en

famille avec justesse et joie, le tout jalonné d'introspection, de mise en lumière de nos désirs personnels et de ceux de chaque membre de notre famille. Comme une forêt flamboyante où chaque membre échange ses vivres, et célèbre encore et encore ses instants de vie, qui ne sont qu'une succession de miracles bien ordonnés.

FAMILLE SLOW, FAMILLE FORÊT

Cette notion de forêt et de famille forêt est très importante pour moi. En effet, la parentalité slow invite à vivre la famille comme une forêt. C'est en quelque sorte de la permaculture familiale (voir encadré p. 25).

Nous avons tous accès à la nature, au moins à une plante, à un parc ou encore mieux, à une forêt. Et si on s'en inspirait ? La nature est en correspondance avec le mouvement circulaire et cyclique de la vie. Je vous invite à observer la vie d'une forêt et ses habitants. Prenez le temps de regarder avec attention la densité des interactions entre chaque membre de cette forêt flamboyante. Sa biodiversité, ses imperfections dans sa perfection, la complicité et le soin des individus qui la composent. Remarquez la luminosité, les couleurs, le mouvement qui s'expriment.

Je vous laisse à présent seul maître de votre observation de l'illustration proposée par Fanny Vella qui va nous accompagner tout au long du chemin...

INTRODUCTION



À présent, prenons l'exemple d'un arbre dont la branche vient de se casser et tombe à terre. Cette branche va bouleverser l'écosystème par sa nouvelle place au sol ainsi que la végétation qui l'entoure à présent, les insectes qui vivent sous terre et sur terre. Cet écosystème vit donc l'expérience du changement par un fait naturel qui engendre un déséquilibre. Ce déséquilibre est l'occasion d'optimiser l'expérience afin de retrouver un nouvel idéal de vie collective et personnelle. C'est alors que tous les êtres vivants (végétaux et animaux) vont s'organiser pour répondre à leurs besoins personnels et les besoins de leur environnement, afin de pouvoir subsister et répondre aux besoins de leurs congénères.

Comprenez par là que la branche représente une problématique, un événement plus ou moins inévitable. Il est possible de vivre ces moments avec douceur et respect des besoins de chaque membre du collectif « famille », en faisant appel à notre capacité d'adaptation, d'évolution et de co-création avec « soi-m' aime », notre environnement relationnel, familial, amical, et la Vie.

Pour cela, il existe des repères universels dont nous pouvons nous servir. La force du vivre-ensemble en fait partie.



QU'EST-CE QUE LA PERMACULTURE ?

Le mot permaculture est né en 1970 en Australie grâce à deux hommes : Bill Mollison et David Holmgren. Après avoir observé les pratiques ancestrales et la nature des systèmes forestiers, ils les ont conceptualisés « à l'occidentale » sous ce terme de permaculture. Il est possible de le définir comme un moyen de reproduire un système organique, énergétiquement soutenable et ayant une conscience de l'interaction de l'ensemble des cellules composant la vie. Cela peut paraître ambitieux mais concrètement, il est avant tout question de « laisser être » en respectant le mouvement naturel de l'existence.

La permaculture est une méthodologie de conception de « projet ». Elle répond à trois éthiques et douze principes de conception, qui sont déclinables sur tous les domaines :

Les trois piliers éthiques de la permaculture

- Prendre soin de la terre.
- Prendre soin de l'humain.
- Partager équitablement.

Les douze principes de conception

- Observer et interagir.
- Collecter et stocker l'énergie.
- Créer une production.
- Appliquer l'autorégulation et accepter la rétroaction.
- Utiliser et valoriser les services et les ressources renouvelables.
- Ne pas produire de déchets.
- Partir des structures d'ensemble pour arriver aux détails.
- Intégrer plutôt que séparer.
- Utiliser des solutions à de petites échelles et avec patience.
- Utiliser et valoriser la diversité.
- Utiliser les interfaces et valoriser les éléments en bordure.
- Utiliser le changement et y réagir de manière créative.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Vivez une parentalité slow
Chloé Blin-Maginot



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E