

# PERMACULTURE



**PRÉSENCE  
ACTIVE**

# MINI LIVRET

## LA PERMACULTURE

Bienvenue dans ce mini livret sur la permaculture. Nous espérons de tout cœur qu'il vous plaira et qu'il vous sera utile.

Bonne lecture à vous !

### VOUS EN VOULEZ PLUS ?

Accédez gratuitement à des vidéos pédagogiques et à des livrets complets sur notre centre de ressources.

Notre centre ressource regroupe :

- Plus de 500 pages de documentation ressource en plusieurs livrets
- Plus de 80 illustrations
- Plus de 35 processus
- Plusieurs heures de vidéos pédagogiques

<http://bit.ly/3Q1xBs7>

### CONTRIBUTION

Yvan Schallenberger  
Joy Robert

### CONTACT & RÉSEAUX SOCIAUX

-  [info@presence-active.org](mailto:info@presence-active.org)
-  [presence-active.org](http://presence-active.org)
-  [linkedin.com/company/présence-active/](https://www.linkedin.com/company/présence-active/)
-  [facebook.com/presence.active.org](https://www.facebook.com/presence.active.org)
-  [youtube.com/@presence-active](https://www.youtube.com/@presence-active)



### LICENCE LIBRE

#### NOTRE CONTRIBUTION AU MONDE

Ce livret et ces fiches sont mises à disposition sous licence libre « creative commons » par Présence Active.

Les licences du livret et des fiches sont de deux formes différentes :

- CC-BY-ND pour le livret
- CC-BY-SA pour les fiches

CC : Creative Commons, c'est le nom anglais de la licence libre.

BY : Rend l'œuvre accessible à tous et toutes, sous condition de citer la source de l'œuvre, en l'occurrence celle de Présence Active.

ND : Implique d'utiliser l'œuvre telle quelle est, sans la modifier.

SA : Autorise l'utilisation et la modification de l'œuvre à condition que celle-ci reste partageable sous la même licence, en l'occurrence CC-BY-SA.

Au final, le livret est une œuvre complète à utiliser telle quelle, alors que les fiches d'illustrations et de processus sont des œuvres que vous pouvez utiliser telles quelles ou les faire évoluer comme bon vous semble tant qu'elles sont mises sous licence CC-BY-SA et la source citée.

Présence Active a choisi d'offrir de nombreuses productions pédagogiques aux communs. Elles sont le fruit de plus de 10 ans d'explorations et d'expériences et aussi le fruits de nombreuses heures de conception, d'écriture, d'illustration, de corrections, etc. Nous nous reconnaissons à nous-même la grande valeur de ce que nous vous offrons. Par cette donation, nous souhaitons soutenir la diffusion de nouvelles pratiques collectives et contribuer ainsi à une évolution sociétale que nous appelons de tous nos vœux.



**PRÉSENCE**  
**ACTIVE**

## PERMACULTURE

*Concevoir des systèmes durables en s'inspirant du fonctionnement de la nature*

Les 3 valeurs et principes éco-systémiques servent d'intention générale. Les 12 valeurs et principes de conception de la permaculture sont des outils de conception qui, lorsqu'ils sont utilisés conjointement, permettent de réinventer notre environnement et notre comportement de façon créative. Ces principes se veulent universels, mais les techniques employées pour les mettre en œuvre seront très différentes selon les régions et les situations. Il est possible d'appliquer ces principes pour réorganiser les structures familiales, économiques, sociales ou politiques.

Chaque principe est comme une porte ouverte sur la pensée systémique et holistique, chacun offrant une perspective différente qu'il est possible d'interpréter à plusieurs niveaux de profondeur et de mise en œuvre.

### 3 VALEURS & PRINCIPES ÉCO-SYSTÉMIQUES

*Prendre soin des individus*

*Créer de l'abondance et partager équitablement*

*Prendre soin de l'écosystème terre*



## 12 VALEURS & PRINCIPES

### **Observer et interagir**

Prendre le temps d'observer avant d'interagir avec ce qui est

### **Intégrer plutôt que séparer**

Intégrer en créant des synergies entre les éléments du système

### **De l'ensemble au spécifique**

Partir des schémas d'ensemble pour arriver aux détails

### **Utiliser et valoriser la diversité**

Augmenter la résilience en utilisant la diversité

### **Utiliser et valoriser les services et ressources renouvelables**

Rechercher l'efficacité dans l'utilisation des ressources et favoriser l'autonomie du système

### **Utiliser et valoriser les bordures**

Utiliser ce qui émerge à l'interface entre les éléments du système

### **Obtenir une production**

Veiller à atteindre des résultats concrets et utiles

### **Utiliser des solutions douces et à petite échelle**

Veiller à avancer progressivement avec régularité

### **Collecter et stocker l'énergie**

S'organiser pour disposer de suffisamment de ressources

### **Ne produire aucun déchet**

Limiter la consommation, réutiliser, réparer ou recycler les ressources

### **Observer la rétroaction et appliquer l'autorégulation**

Intégrer les signaux rétroactifs du système et ajuster nos comportements

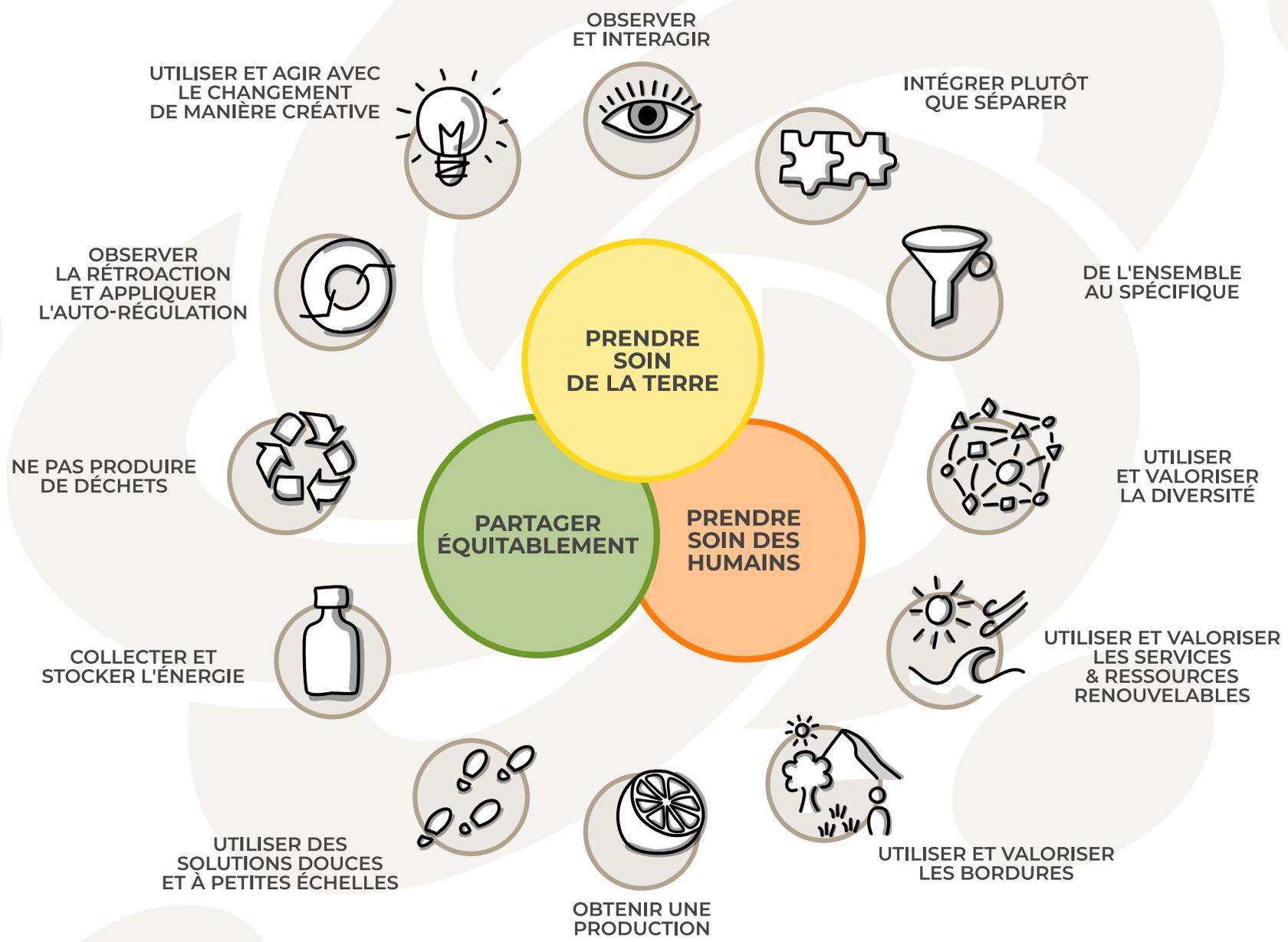
### **Utiliser et agir avec le changement de manière créative**

Accueillir et s'adapter au changement en cultivant la flexibilité et la créativité



# VALEURS & PRINCIPES DE LA PERMACULTURE

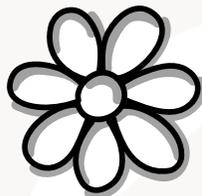
Concevoir des systèmes en s'inspirant du fonctionnement de la nature



## FLEUR PERMACULTURELLE

### Différencier les domaines d'application de la Permaculture

La fleur permaculturelle permet d'identifier les différents domaines d'application de la Permaculture et illustre sa dimension holistique. Le cœur de la fleur est composé des valeurs et des principes, les sept pétales représentent chacun un domaine d'application : habitat et foncier, énergie et technologie, enseignement et art, finance et économie, gouvernance et gestion, soins à la nature et alimentation, santé et bien-être. Il existe des approches et des techniques particulièrement intéressantes pour concevoir dans chacun de ces domaines.



### Liste courte d'approches et de techniques par domaines

#### Habitat & foncier

Biotecture - Maison passive - Matériaux naturels

#### Énergie & technologie

Valorisation des déchets organiques - Micro production énergétique - Vélo et vélo électrique - Low-tech

#### Enseignement & art

Enseignement à domicile - École alternative - Création artistique participative

#### Finance & économie

Monnaie locale et régionale - Épargne solidaire - Production locale

#### Gouvernance & gestion

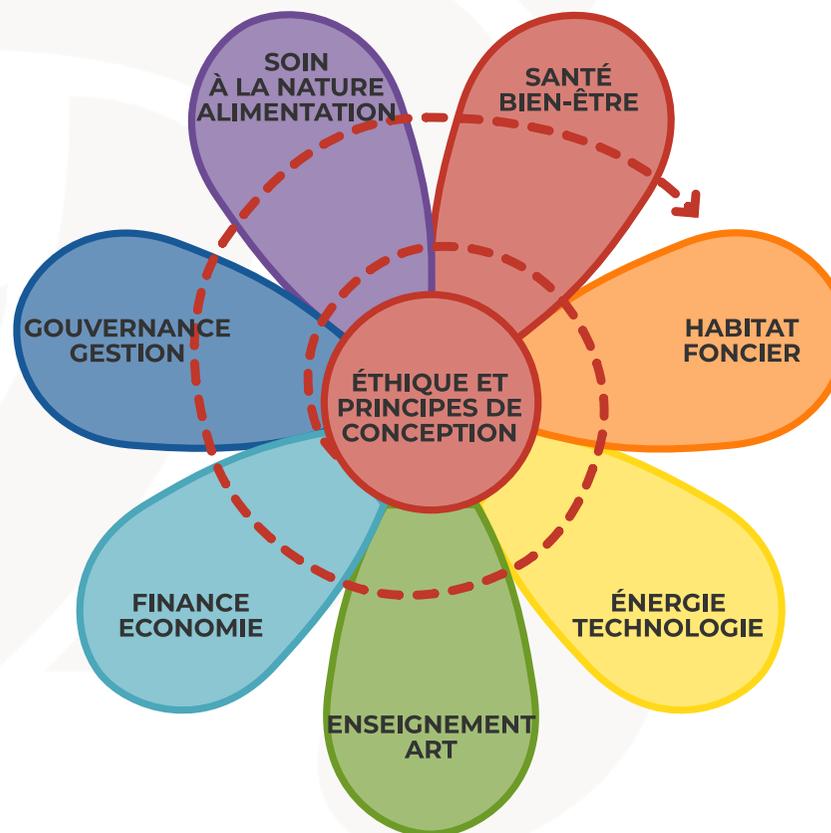
Coopérative - Gouvernance collective - Habitat collectif et éco-village - Démocratie locale

#### Soins à la nature & alimentation

Jardin forêt - Agriculture naturelle - Aquaculture intégrée

#### Santé & bien-être

Allaitement maternel - Médecine holistique - Yoga, tai-chi, méditation



## Liste longue d'approches et de techniques par domaines

### Habitat et foncier

#### **Maisons passives**

Vitrages orientés au sud avec avant-toits, inertie thermique, aération passive

#### **Matériaux naturels**

Terre, bottes de paille, enduits à la chaux, rondins, pierre

#### **Collecte et réutilisation de l'eau**

Citernes, toilettes à compost, épuration phytosanitaire

#### **Biotecture - Bâtiments semi-enterrés**

"Earthships" et autres conceptions de bâtiments semi-enterrés

#### **Prise en compte des risques naturels**

Constructions résistantes aux incendies de forêt, aux tempêtes, aux inondations, aux tremblements de terre

#### **Autoconstruction**

Autonomie technique et financière des habitants et des collectivités pour construire leurs bâtiments eux-mêmes avec des technologies et des matériaux accessibles

### Énergie et technologie

#### **Réutilisation et recyclage inventif**

Réutilisation décentralisée des matériaux, adaptée aux contextes locaux spécifiques et basée sur le savoir-faire artisanal plutôt que sur des processus industriels centralisés

#### **Outils à main**

Sauvegarde et entretien des techniques et des outils traditionnels

#### **Vélos et vélos électriques**

Moyen de transport à traction humaine, avec ou sans assistance électrique, qui améliore l'efficacité du corps humain

#### **Foyers à bois efficaces et peu polluants**

Fourneau de type « rocket stove », poêle de masse et autres systèmes de poêles à bois construits localement avec des matériaux simples

#### **Valorisation énergétique des déchets organiques**

Biodiesel, méthanol, biogaz, gazéification du bois pour les besoins locaux d'électricité, de transport, d'énergie et de cuisson

#### **Gazéification du bois**

Combustible efficace avec un bilan neutre d'émissions, destiné à la cogénération électrique locale et aux transports

#### **Valorisation des déchets forestiers en charbon de bois**

Amendement de sols et stockage de carbone

#### **Co-génération**

Double valorisation du combustible pour produire à la fois de l'énergie électrique et de l'énergie thermique utilisable sur place dans un réseau de chaleur

### **Microturbines et microéoliennes**

Solutions simples d'énergie renouvelable pour la production électrique dans les zones reculées ou pour des réseaux électriques locaux

### **Énergies renouvelables raccordées au réseau**

Utilisation du réseau comme « stockage d'énergie » pour une production locale d'électricité renouvelable

### **Stockage d'énergie**

Ballons accumulateurs d'énergie, réservoirs, conduites forcées, air comprimé et autres techniques simples de stockage de l'énergie

### **Low-tech**

Systèmes technologiques simples pour répondre à un besoin d'usage

### Enseignement et art

#### **Enseignement à domicile**

Enseignement à domicile donné directement par les parents

#### **Écoles Waldorf**

Enseignement basé sur les méthodes pédagogiques de Rudolf Steiner

#### **Musique et création artistique participative**

Redevenir acteurs et musiciens plutôt que simples spectateurs

#### **Apprentissage "en faisant"**

Un processus "réflectif" de résolution de problèmes qui tient compte de l'observateur comme partie intégrante du système étudié

#### **Culture de la transition**

Une exploration permanente des aspects intellectuels, psychologiques et pratiques de la descente énergétique

### Finance et économie

#### **Monnaies locales et régionales**

Systèmes monétaires desservant des territoires limités et créant des cycles vertueux

#### **Co-voiturage et voitures partagées**

Optimisation de l'utilisation des véhicules

#### **Épargne solidaire et commerce équitable**

Utilisation du pouvoir de l'épargne et de la consommation pour encourager des économies équitables

#### **Marchés de producteurs et AMAP**

Relation directe et engagement mutuel entre producteurs et consommateurs

#### **WWOOF et réseaux similaires**

Travail bénévole en échange du gîte, du couvert et d'une expérience de vie écologique

#### **Analyse du cycle de vie, bilan carbone**

Méthodes globales pour mesurer dans leur totalité les coûts et les bienfaits des technologies existantes et émergentes et de nos économies

## Gouvernance et gestion

### **Gouvernance collective**

Pratiques permettant le partage et la distribution du pouvoir et des prises de décisions

### **Coopératives**

Structures légales pour la propriété collective et la gestion de biens fonciers, immobiliers, et autres

### **Habitat collectif et éco-villages**

Collectivités conçues autour de principes écologiques, où les habitants sont liés par une forme de copropriété et de cogestion

### **Pratique de l'écoute**

Pratique permettant le partage de savoir

## Soins à la Nature et alimentation

### **Jardinage bio-intensif**

Compostage, double-bêchage, associations de plantes et lutte naturelle contre les ravageurs permettent de produire le maximum de nourriture avec le minimum d'emprise

### **Jardin-forêts**

Agencement d'arbres fruitiers, d'arbustes, de plantes vivaces et annuelles pour produire notre nourriture dans un système qui imite les écosystèmes forestiers

### **Collection de graines**

Récolte et conservation de graines, généralement pour préserver certaines variétés

### **Agriculture biologique**

Agriculture commerciale utilisant des engrais organiques et des méthodes de lutte naturelle contre les ravageurs

### **Biodynamie**

Agriculture biologique issu des travaux de Rudolf Steiner

### **Agriculture naturelle**

Agriculture biologique d'origine japonaise, avec peu ou pas de travail du sol ou de fumure animale, associée aux travaux de Masanobu Fukuoka

### **Collecte des eaux de ruissellement "Keyline"**

Analyse topographique, de collecte des eaux de pluie et d'amélioration des sols, reposant sur des bassins de retenue, des rigoles, et sur un sous-solage drainant, développé par P.A. Yeomans

### **Gestion holistique des pâturages**

Techniques de pâture tournante pour gérer les parcelles de façon durable tout en assurant une production animale, développé et enseigné par Allan Savory

### **Agriculture en succession naturelle**

Système utilisant des gabions, la revégétalisation et des baissières pour restaurer la santé et la productivité des plaines inondables, développé par Peter Andrews

### **Agroforesterie**

Système intégré de prés et/ou de cultures avec des arbres destinés à la production de bois d'œuvre et/ou de fruits

### **Foresterie naturelle**

Techniques forestières durables s'appuyant sur des plantations mixtes, des rotations longues, des coupes sélectives et sur la régénération spontanée dans les massifs forestiers naturels ou les plantations

### **Aquaculture intégrée**

Systèmes aquatiques fournissant la plus grande partie des apports nutritifs pour une production piscicole et végétale

### **Chasse & cueillette sauvage**

Utilisation des ressources des plantes et des animaux sauvages pour la nourriture ou pour d'autres usages

### **Droit de glanage**

Collecte gratuite de la nourriture gaspillée par la production commerciale

## Santé & Bien-être

### **Accouchement à domicile et allaitement maternel**

Réappropriation de la naissance et de la nutrition infantile en tant que partie indissociable de l'économie naturelle et de la cellule familiale

### **Médecines complémentaires et holistiques**

Pratiques de santé sortant du champ de la médecine allopathique conventionnelle

### **Disciplines réconciliant le corps et l'esprit**

Pratiques de santé basées sur des exercices réguliers issus de traditions orientales : Yoga, Thai-Chi, Méditation et autres...

### **Dignité dans la mort**

Réappropriation de la fin de vie sortant du champ des soins palliatifs de la médecine institutionnalisée

## ZONAGE

### Répondre aux besoins en utilisant un minimum d'énergie

En questionnant la manière de positionner les choses les unes par rapport aux autres, le zonage est un outil de conception qui invite à une utilisation efficace de l'énergie, du temps et de l'espace. La personne qui utilise le zonage se situe au centre, la zone 0. Autour de celle-ci, il existe plusieurs zones numérotées de 1 à 5.



Certains éléments de la conception nécessitent plus d'attention que d'autres, certains ont plus souvent besoin de nous ou nous avons plus souvent besoin d'eux. Le placement des éléments varie en fonction de la fréquence de ces besoins, les plus fréquents étant placés plus près pour économiser de l'énergie. Il est possible d'utiliser le zonage pour concevoir l'aménagement d'une habitation et de son terrain, l'intérieur de la maison ou l'aménagement d'un bureau. L'idée étant que les besoins fonctionnels les plus courants soient placés plus près de là où est la personne passe la majorité de son temps. Il est aussi possible d'utiliser le zonage pour concevoir l'aménagement de nos relations. L'idée étant que les besoins relationnels les plus courants soient répondus plus fréquemment.

### Exemple de zonage d'habitation et de terrain

La zone 0 correspond à la maison.

La zone 1 correspond au jardin potager.

La zone 2 correspond aux cultures nécessitant moins d'entretien.

La zone 3 correspond aux pâturages.

La zone 4 correspond à la forêt aménagée.

La zone 5 correspond à un espace sauvage dans lequel il n'y a pas d'intervention humaine.

### Exemple de zonage relationnel

La zone 0 correspond à la personne.

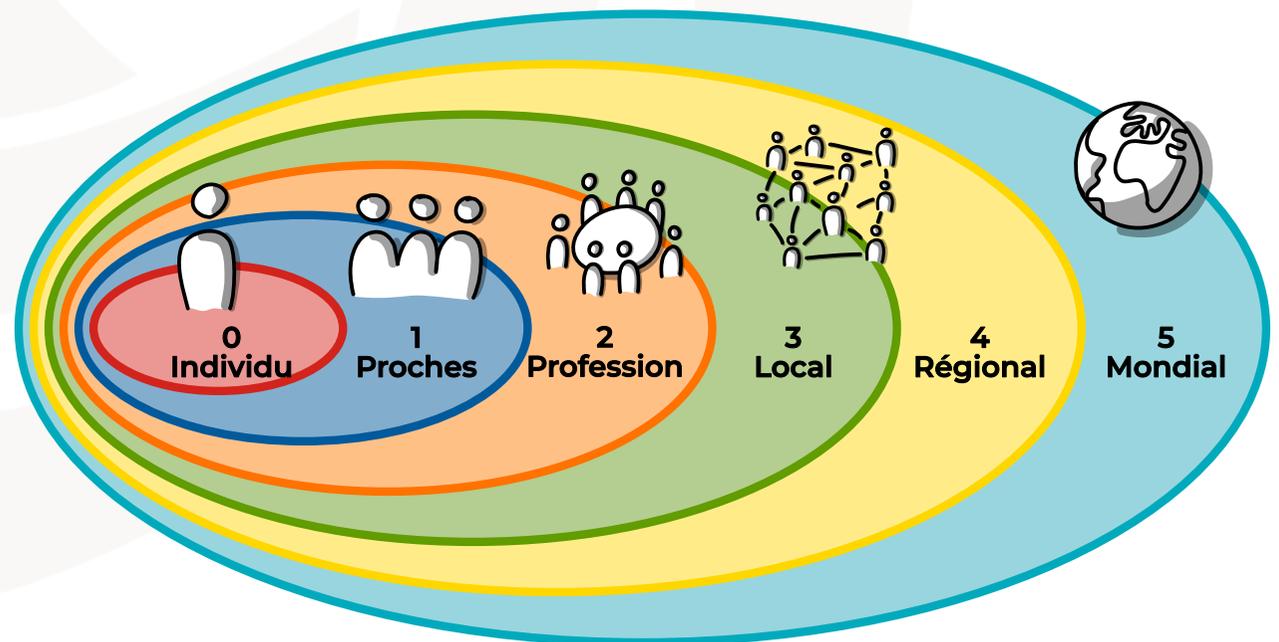
La zone 1 correspond aux relations avec les personnes que nous voyons le plus régulièrement : le ou la partenaire de couple, les enfants et les personnes avec lesquelles nous vivons, la famille et les amis.

La zone 2 correspond aux relations avec les voisins, les collègues et les autres personnes et lieux avec lesquels nous entretenons des liens forts.

La zone 3 correspond aux relations avec les communautés locales et les autres personnes et lieux avec lesquels nous entretenons des liens moins significatifs.

La zone 4 correspond aux relations avec la région et le pays.

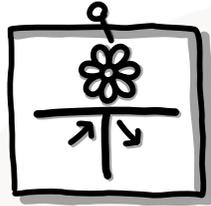
La zone 5 correspond aux relations avec le monde dans sa globalité et toutes les personnes que nous avons peu de chance de rencontrer.



## ANALYSE FONCTIONNELLE

### *Évaluer les besoins et les fonctions des éléments d'un système*

Les différents éléments d'un système peuvent avoir plusieurs fonctions et plusieurs besoins. Il est intéressant de les analyser pour comprendre leurs interactions ou pour concevoir des systèmes résiliants.



### Aménagement de terrain

#### *Créer des liens soutenant les différents éléments du système*

L'**analyse en T** permet de mettre en perspective des besoins et des productions. Une analyse de la poule met en évidence que celle-ci a notamment besoin de manger et d'être protégée des prédateurs. Au niveau de ses fonctions, elle peut rendre plusieurs services, notamment nettoyer les parcelles de terrain de petits insectes et enrichir la terre de ses déjections, accessoirement, elle produit souvent des œufs.

En faisant ce type d'analyse pour les différents éléments d'un système, il est possible de mettre en lien des besoins et des productions. En vue de rendre le système résilient, il est recommandé d'avoir plusieurs productions permettant de nourrir un besoin au cas où l'un des éléments du système ne fonctionne plus.

### Système humain

#### *Adopter des comportements pertinents en vue de répondre aux enjeux des vécus internes*

L'**analyse fonctionnelle psychoémotionnelle** d'un humain avec la **matrice ACT** met en évidence que son système produit des sensations, des émotions, des pensées pouvant s'appuyer sur des images et des mots ainsi que des comportements. Il produit aussi des importances, des enjeux sur ce qui doit ou devrait exister et ce qui ne doit pas ou ne devrait pas exister, sur ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Ses différentes productions peuvent avoir plusieurs fonctions, notamment chercher à nous protéger ou à nous permettre d'atteindre nos idéaux. Les comportements peuvent avoir plusieurs fonctions, notamment nous permettre de réduire ce qui nous crée de l'inconfort ou nous permettre de nous rapprocher de ce qui est important pour nous. Ce type d'analyse permet de différencier les comportements qui sont fonctionnels de ceux qui ne le sont pas, la personne peut ainsi s'autoajuster pour piloter sa vie à sa guise.

*Bien que les problèmes du monde  
sont de plus en plus complexes,  
les solutions restent  
d'une simplicité embarrassante.*

*Bill Mollison*



# PRÉSENCE ACTIVE

Faciliter les collaborations  
& l'organisation collective

[presence-active.org](http://presence-active.org)