



# De la terre au sens

CULTIVONS ENSEMBLE  
L'INTELLIGENCE DU VIVANT

# La permaculture

Comprendre en un clin d'oeil





# Avant-propos

La permaculture, on en entend souvent parler... mais on ne sait pas toujours ce que c'est vraiment.

Pour moi, ce n'est pas seulement une façon de cultiver la terre. C'est une manière d'observer le vivant, de comprendre comment il fonctionne, et de s'en inspirer pour mieux organiser nos vies, nos jardins, nos familles ou même nos entreprises.

Ce petit livret n'a pas la prétention de tout expliquer. Il est volontairement court et simple. Il vous donne un aperçu des bases de la permaculture : ses éthiques, ses principes, et quelques pistes pour les mettre en pratique.

Si vous souhaitez aller plus loin, vous trouverez ailleurs de nombreux ouvrages très complets. Ici, j'ai choisi d'aller à l'essentiel, pour que chacun — adolescent, adulte, professionnel, curieux — puisse saisir en un clin d'œil ce qu'est la permaculture.

C'est aussi une invitation. Car comprendre la permaculture en théorie est une première étape, mais la vivre concrètement, l'expérimenter sur le terrain, c'est autre chose. C'est ce que je propose à travers mes ateliers **De la Terre au Sens**

J'espère que ces pages éveilleront votre curiosité, et surtout, votre envie de passer à l'action.

Aurélien

# Sommaire



**Qu'est-ce que la permaculture?**

**Les 3 éthiques**



**Les 12 principes**

**Un regard d'ensemble**



**Conclusion**



# Qu'est-ce que la permaculture?

La permaculture, c'est apprendre du vivant. Elle nous invite à observer la nature, à comprendre comment elle fonctionne, puis à nous en inspirer pour créer des environnements durables, fertiles et harmonieux.



Concrètement, la permaculture est à la fois :



**Une éthique** : prendre soin de la Terre, prendre soin des humains et partager équitablement.



**Des principes** : douze clés simples qui nous aident à penser et à agir en accord avec le vivant.



**Une pratique** : au jardin, dans nos maisons, nos associations ou nos entreprises, elle nous guide pour mieux organiser nos ressources et nos relations.

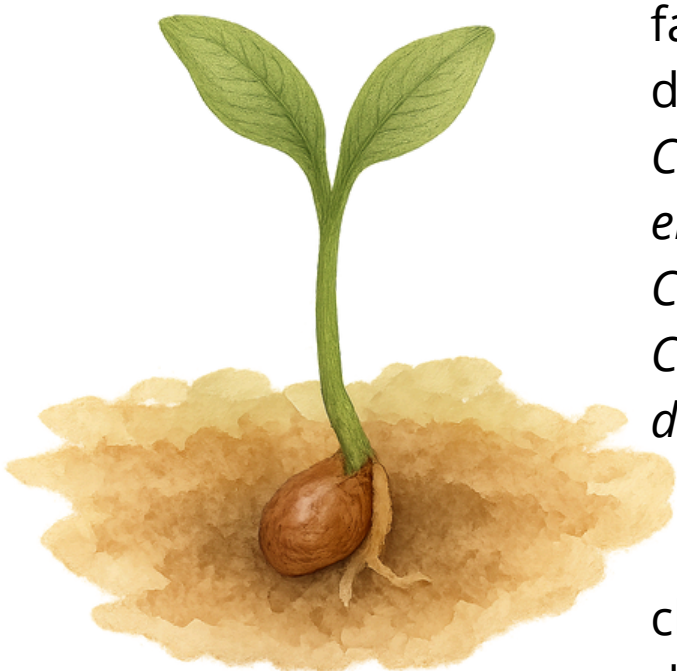
La permaculture n'est pas une recette toute faite. C'est une manière de regarder le monde et de poser les bonnes questions :

*Comment travailler avec la nature plutôt que contre elle ?*

*Comment coopérer plutôt que s'opposer ?*

*Comment construire des systèmes qui prennent soin du futur autant que du présent ?*

C'est une approche vivante, accessible à chacun, qui transforme notre façon de jardiner, de vivre et de collaborer.







# Les 3 éthiques

La permaculture repose sur trois grands principes éthiques, aussi simples que puissants.

Ils servent de base à toutes les décisions, que ce soit au jardin, à la maison ou dans un projet collectif.

## Prendre soin de la Terre

La Terre est notre première maison.

Au jardin, cela veut dire couvrir le sol, planter des arbres, protéger l'eau et la biodiversité.

Dans nos vies, c'est réduire nos déchets, économiser l'énergie, respecter les ressources naturelles.



## Prendre soin des humains

La permaculture rappelle que les humains font partie du vivant.

Au jardin, c'est partager les récoltes, travailler ensemble, prendre du plaisir à cultiver.

Dans nos vies, c'est écouter, coopérer, prendre soin de soi et des autres.



## Partager équitablement

La nature produit en abondance, à condition de savoir partager.

Au jardin, cela veut dire redistribuer les excédents, échanger graines et savoir-faire.

Dans nos vies, c'est organiser les ressources de façon juste, pour que chacun ait accès au nécessaire.







# Les 12 principes

En plus de ses éthiques, la permaculture s'appuie sur **12 principes**. Ils ont été formulés par David Holmgren, l'un des fondateurs du mouvement, pour nous aider à penser et à agir avec le vivant.

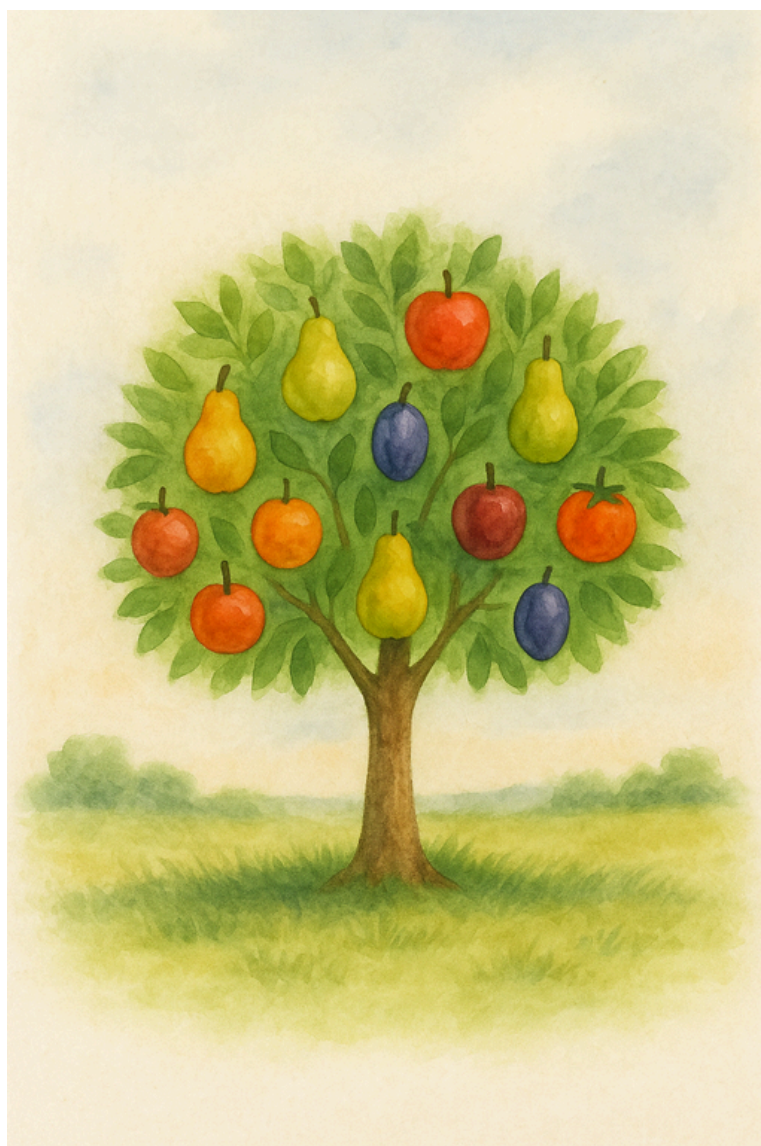
Ces principes ne sont pas des règles strictes, mais plutôt des **clés de lecture**.

Ils nous invitent à observer, à expérimenter, à ajuster, à trouver du sens dans ce que nous faisons.

Au jardin, ils nous guident pour cultiver autrement : sans retourner le sol, en associant les plantes, en économisant l'eau, en produisant sans épuiser.

Dans nos vies, ils nous inspirent pour mieux travailler ensemble, partager les ressources, imaginer des systèmes humains durables et harmonieux.

Chaque principe est comme un **fruit** : pris seul, il est savoureux ; ensemble, ils forment un arbre de connaissances qui nourrit nos projets.





## Principe 1 — Observer et interagir

*Phrase-mémo : Avant d'agir, regarde et écoute*

### En clair

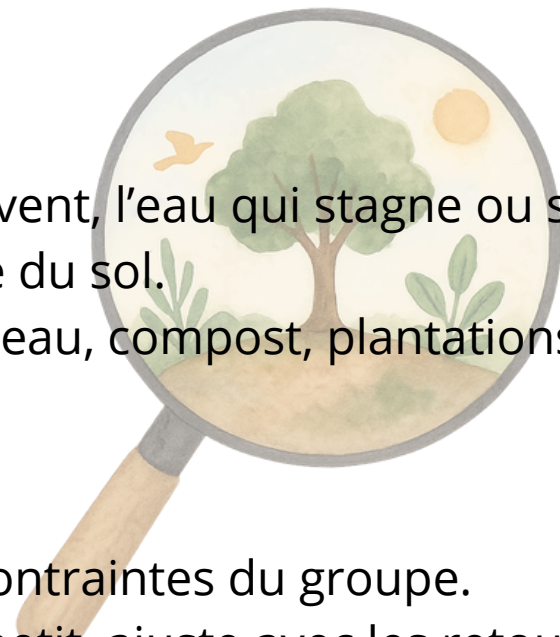
Prends le temps d'observer le lieu et les personnes avant toute décision. L'interaction vient après l'observation : on ajuste ses actions à ce que le vivant nous montre.

### Au jardin

- Regarde la course du soleil, l'ombre, le vent, l'eau qui stagne ou s'écoule.
- Note les plantes spontanées et l'activité du sol.
- À partir de ces indices, place les zones (eau, compost, plantations) au bon endroit.

### Dans la vie / l'organisation

- Écoute les besoins, les rythmes et les contraintes du groupe.
- Pose des questions ouvertes, teste en petit, ajuste avec les retours.
- Une bonne décision est d'abord une bonne observation partagée.



## Principe 2 – Récolter et stocker l'énergie

*Phrase-mémo : Fais des réserves quand la nature est généreuse*

### En clair

La nature offre des pics d'abondance : eau, soleil, récoltes... La permaculture invite à les capter et à les conserver pour les temps plus secs ou plus pauvres.

### Au jardin

- Récupérer l'eau de pluie dans des cuves.
- Stocker les légumes de saison (conserves, séchage, fermentation).
- Planter des haies qui captent le vent et la chaleur du soleil.

### Dans la vie / l'organisation

- Mettre de côté ses surplus d'énergie (temps, argent, idées) pour les moments plus difficiles.
- Capitaliser sur les périodes de réussite pour renforcer un projet ou une équipe.
- Cultiver la gratitude, ça aussi c'est une forme d'énergie à garder.





## Principe 3 – Obtenir une production

*Phrase-mémo : Sème pour récolter, récolte pour partager*

### En clair

Un système durable doit produire quelque chose d'utile dès le départ, sinon il s'épuise. La permaculture nous rappelle que toute action doit nourrir, soutenir ou apporter un bénéfice concret.

### Au jardin

- Cultiver des légumes faciles et rapides (salades, radis, haricots) pour avoir vite une récolte.
- Planter des arbres fruitiers qui donneront à plus long terme.
- Associer production immédiate et production durable.

### Dans la vie / l'organisation

- Mettre en place des actions qui donnent des résultats visibles rapidement (motivation, confiance).
- Valoriser aussi les fruits à long terme : relations solides, apprentissages, créativité.
- Éviter de s'épuiser dans des projets qui ne produisent rien de concret.



## Principe 4 – Appliquer l'autorégulation et accepter la rétroaction

*Phrase-mémo : Le vivant s'équilibre si on l'écoute*

### En clair

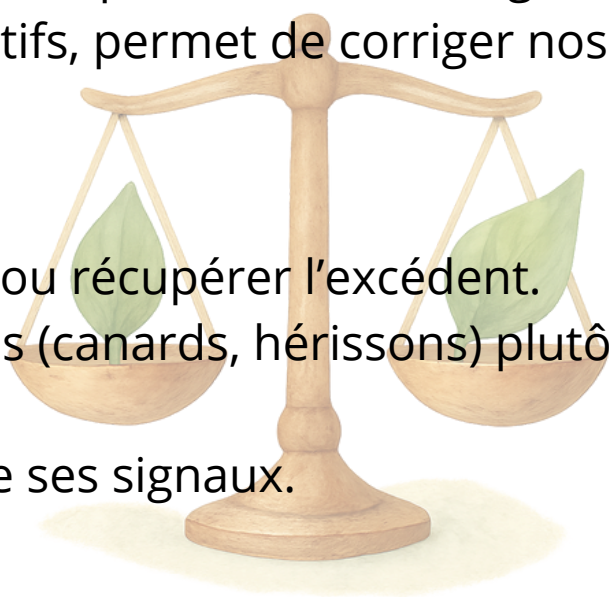
La permaculture invite à créer des systèmes capables de s'autoréguler. Observer les retours, positifs comme négatifs, permet de corriger nos actions et d'éviter les excès.

### Au jardin

- Trop d'eau ? Installer un drainage naturel ou récupérer l'excédent.
- Trop de limaces ? Introduire des auxiliaires (canards, hérissons) plutôt que des produits chimiques.
- Le jardin "répond" toujours : il suffit de lire ses signaux.

### Dans la vie / l'organisation

- Accueillir les retours (critiques, remarques, ressentis) comme des informations utiles.
- Ajuster un projet si les résultats ne sont pas au rendez-vous.
- Savoir se remettre en question pour progresser collectivement.





## **Principe 5 – Utiliser et valoriser les ressources renouvelables**

*Phrase-mémo : Fais avec ce que la nature renouvelle chaque jour*

### **En clair**

La permaculture invite à utiliser d'abord les ressources qui se régénèrent naturellement : soleil, vent, eau de pluie, biomasse, entraide humaine... Cela évite de dépendre de ressources limitées ou polluantes.

### **Au jardin**

- Pailler avec l'herbe coupée, les feuilles mortes, les branches broyées.
- Récupérer l'eau de pluie pour l'arrosage.
- Installer un compost pour recycler les déchets organiques.



### **Dans la vie / l'organisation**

- Privilégier les énergies renouvelables (soleil, vent, bois).
- Miser sur les talents et la créativité du groupe plutôt que sur des ressources coûteuses.
- Favoriser les échanges et le partage, qui se renouvellent quand ils sont bien cultivés.

## **Principe 6 – Produire peu de déchets**

*Phrase-mémo : Dans la nature, rien ne se perd, tout se transforme*

### **En clair**

Chaque "déchet" peut devenir une ressource. La permaculture nous apprend à boucler les cycles, à recycler, à réutiliser, et à réduire ce qui part à la poubelle.

### **Au jardin**

- Les épluchures vont au compost pour nourrir le sol.
- Les branches deviennent du paillage.
- L'eau de lavage peut servir à arroser.



### **Dans la vie / l'organisation**

- Recycler et réutiliser les matériaux plutôt que de racheter.
- Valoriser les erreurs ou les échecs comme sources d'apprentissage.
- Penser en cycles : ce qui sort d'un système peut alimenter un autre.

## Principe 7 – Concevoir des modèles du global vers le détail

*Phrase-mémo : Regarde la forêt avant de planter l'arbre*

### En clair

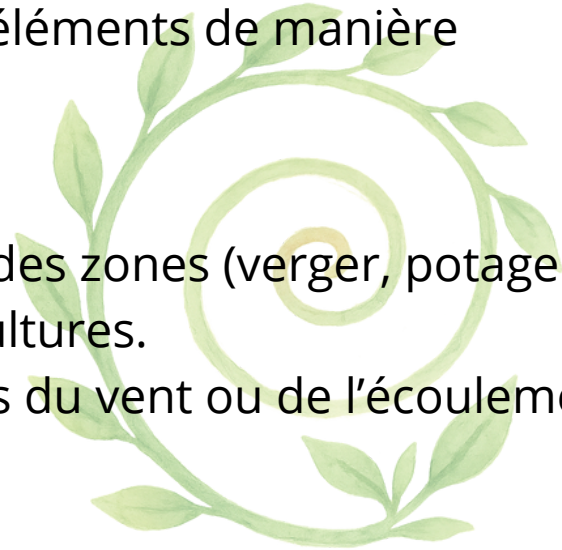
Avant de se concentrer sur les détails, la permaculture invite à concevoir la vue d'ensemble. Observer les grands modèles naturels (cycles, formes, flux) permet ensuite d'organiser les petits éléments de manière cohérente.

### Au jardin

- Dessiner d'abord l'emplacement des grandes zones (verger, potager, haie, mare), puis ajuster les allées ou les cultures.
- S'inspirer de la forme d'une vallée, du sens du vent ou de l'écoulement de l'eau avant de planter.

### Dans la vie / l'organisation

- Définir la vision globale d'un projet avant de se perdre dans les tâches précises.
- Organiser un groupe en pensant aux grands flux (communication, rôles, besoins), puis préciser les détails.
- Éviter de "mettre la charrue avant les bœufs".



## Principe 8 – Intégrer plutôt que séparer

*Phrase-mémo : Tout pousse mieux en bonne compagnie*

### En clair

La permaculture valorise les liens : les éléments d'un système fonctionnent mieux quand ils coopèrent que lorsqu'ils sont isolés. C'est l'art des associations.

### Au jardin

- Associer les légumes qui s'entraident (ex. maïs, haricot, courge).
- Planter des fleurs qui attirent les pollinisateurs près des cultures.
- Créer des haies qui protègent le potager tout en nourrissant la biodiversité.

### Dans la vie / l'organisation

- Valoriser les complémentarités dans une équipe.
- Mettre en lien les talents, plutôt que séparer les rôles strictement.
- Favoriser la coopération plutôt que la compétition.





## Principe 9 – Utiliser de petites solutions et être lent

*Phrase-mémo : Mieux vaut une petite graine qui pousse qu'un grand projet qui s'épuise*

### En clair

La permaculture valorise la simplicité et la progression douce. Les petits pas, répétés avec constance, sont plus durables que les grands bonds épuisants.

### Au jardin

- Commencer par une petite parcelle cultivée plutôt que retourner tout le terrain d'un coup.
- Planter quelques arbres chaque année au lieu de vouloir créer une forêt instantanée.
- Observer les résultats pas à pas et ajuster.



### Dans la vie / l'organisation

- Avancer étape par étape dans un projet, sans brûler les étapes.
- Valoriser les petits succès qui construisent la confiance.
- Prendre le temps d'intégrer plutôt que d'accumuler.

## Principe 10 – Utiliser et valoriser la diversité

*Phrase-mémo : La richesse naît des différences*

### En clair

La diversité est une force : plus un système est varié, plus il est stable et résilient. La permaculture encourage à multiplier les espèces, les idées et les talents.

### Au jardin

- Associer légumes, arbres fruitiers, fleurs et aromatiques pour limiter maladies et ravageurs.
- Créer une haie variée qui nourrit oiseaux, insectes et humains.
- Éviter les monocultures qui épuisent le sol et fragilisent l'écosystème.

### Dans la vie / l'organisation

- Accueillir des profils différents dans une équipe : chacun apporte un point de vue unique.
- Favoriser la complémentarité des compétences plutôt que l'uniformité.
- La diversité des idées renforce la créativité et la capacité à s'adapter.



## Principe 11 – Utiliser les bordures et valoriser la marge

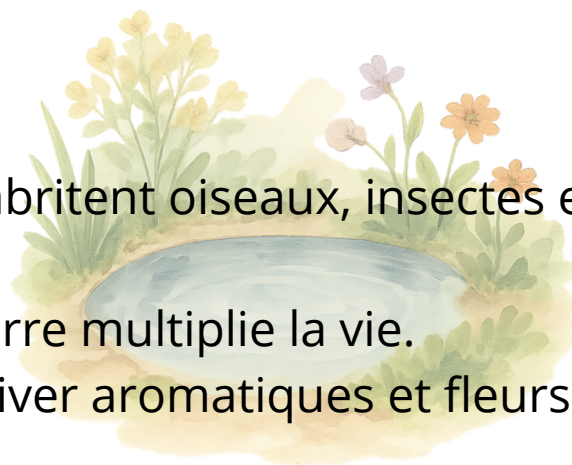
*Phrase-mémo : C'est aux frontières que la vie foisonne*

### En clair

Les zones de rencontre sont souvent les plus fertiles et les plus créatives. En permaculture, on cherche à valoriser les bordures, les transitions, les marges, car elles sont riches en biodiversité et en possibilités.

### Au jardin

- Planter des haies entre deux champs : elles abritent oiseaux, insectes et petits animaux.
- Créer une mare : la rencontre entre eau et terre multiplie la vie.
- Aménager les bordures du potager pour cultiver aromatiques et fleurs utiles.



### Dans la vie / l'organisation

- Écouter ceux qui sont "en marge" : ils apportent souvent des idées nouvelles.
- Valoriser les espaces de rencontre entre disciplines, métiers ou cultures.
- Créer des zones de dialogue où naissent des solutions originales.

## Principe 12 – Utiliser le changement et y répondre avec créativité

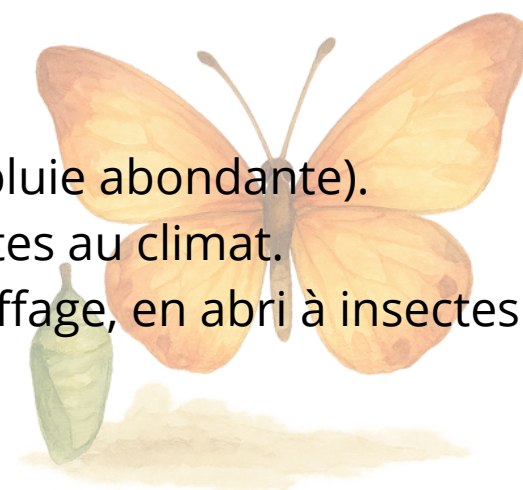
*Phrase-mémo : Le changement est inévitable, faisons-en une force*

### En clair

La permaculture invite à accueillir le changement, plutôt que de le subir. Les systèmes vivants évoluent sans cesse : en observant et en s'adaptant, on transforme les imprévus en opportunités.

### Au jardin

- Adapter les cultures à la météo (sécheresse, pluie abondante).
- Introduire de nouvelles variétés plus résistantes au climat.
- Transformer un arbre tombé en bois de chauffage, en abri à insectes ou en matière pour le sol.



### Dans la vie / l'organisation

- Accueillir les imprévus comme des occasions d'innover.
- Adapter une méthode ou un projet si le contexte change.
- Développer une culture de résilience : souplesse, créativité, ajustement.

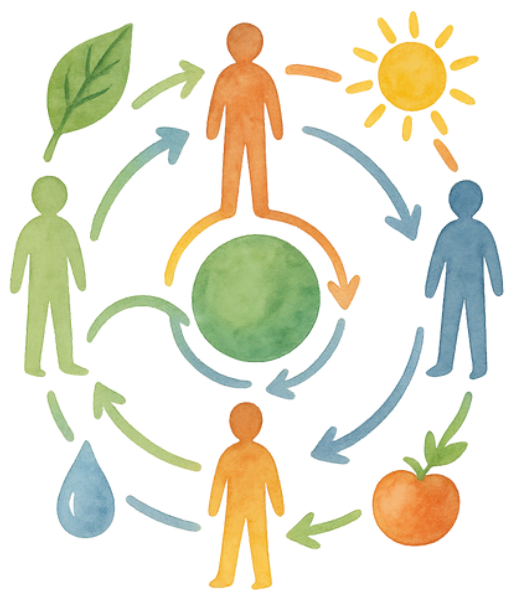




# Un regard d'ensemble

La permaculture n'est pas une suite de recettes ou de techniques isolées. C'est une approche systémique : chaque élément compte, mais c'est surtout la manière dont ils s'articulent entre eux qui crée la richesse et la résilience.

Au jardin, cela se traduit par un paysage où les plantes, les animaux, l'eau, le sol et les humains interagissent comme dans un grand orchestre. Dans la vie, c'est apprendre à voir les liens plutôt que les morceaux séparés : entre individus, ressources, besoins et cycles.



Prendre du recul, élargir le regard, c'est saisir la logique du vivant. C'est comprendre que chaque détail prend son sens dans un ensemble plus vaste.

La permaculture est une invitation à penser en réseaux, cycles et écosystèmes, pour construire des systèmes plus justes, plus efficaces et plus vivants.





# Conculsion

La permaculture, c'est avant tout du bon sens.  
Observer, écouter, relier, coopérer... Ces pages vous ont  
donné un aperçu des éthiques et des principes qui la  
fondent.

Mais la permaculture ne se comprend pas seulement avec  
la tête. Elle se vit avec les mains dans la terre, les yeux  
ouverts sur la nature, et le cœur en lien avec les autres.

Chaque petit geste compte. Semer une graine, poser une  
question, partager une idée, prendre soin de ce qui nous  
entoure : tout cela fait déjà partie du chemin.







# Notes personnelles

De la Terre au Sens - Cultivons ensemble l'intelligence du vivant





# Notes personnelles

De la Terre au Sens - Cultivons ensemble l'intelligence du vivant







*Ce livret est une graine.  
À vous de la faire germer.*



De la terre au sens  
CULTIVONS ENSEMBLE  
L'INTELLIGENCE DU VIVANT

✉ [delaterreausens@gmail.com](mailto:delaterreausens@gmail.com)

🌐 [www.delaterreausens.fr](http://www.delaterreausens.fr)

📷 [@delaterreausens](https://www.instagram.com/delaterreausens)

☎ 0660251816

De la Terre au Sens – Cultivons ensemble l'intelligence du vivant