

# L'auto suffisance, *une utopie ?*

Charlotte Smague

Préambule .....	p. 5
<b>L'autosuffisance, une réaction à nos modes de consommation</b> .....	p. 6
Petite histoire de la consommation .....	p. 7
Une remise en question de nos modes de fonctionnement .....	p. 14
<b>L'autosuffisance, une idée avec des failles</b> .....	p. 21
Comprendre le terme exact .....	p. 22
Une idée irréalisable ? .....	p. 25
La société actuelle nous permet-elle d'être autosuffisant ? .....	p. 30
<b>L'autosuffisance de nos jours</b> .....	p. 35
Un concept remanié .....	p. 36
Étude de cas .....	p. 39
Benoit, l'amoureux de la forêt .....	p. 40
Zoé, et le voyage autonome .....	p. 52
Adé, et le campement militant .....	p. 66
Mariana, ou la vie en campagne .....	p. 74
Conclusion .....	p. 80
Bibliographie .....	p. 84

# L'auto suffisance, *une utopie ?*

Charlotte Smague  
2022•2023



# Préambule

**S**e mettre en marge de la société. Voilà une idée de plus en plus présente dans nos esprits. On ne rêve plus de conquérir la capitale ou de faire fortune avec une grande entreprise, notre vision du futur se tourne peu à peu vers un mode de vie plus éloigné de notre société de consommation actuelle.

En France, nombreux sont ceux qui se tournent vers l'autosuffisance. Cette notion fait référence à la capacité d'une personne à subvenir à ses propres besoins essentiels. Bien sûr la notion d'autosuffisance est un domaine vaste, à la fois philosophique, géographique et politique, pouvant s'appliquer à différentes échelles, celle d'un pays, d'une entreprise et allant jusqu'à l'échelle personnelle. Mais ici, c'est cette dernière qui va nous intéresser : la volonté et la capacité d'une personne à se retirer de la société pour répondre à ses propres besoins soi-même.

Au fur et à mesure de l'Histoire humaine et de ses différentes crises, le principe d'autosuffisance s'est vu plus ou moins ancré dans nos modes de consommation. Aujourd'hui justement, les crises s'accumulent et l'envie d'autonomie réapparaît. Avec elle plusieurs questionnements apparaissent également : En quoi consiste réellement une vie en autosuffisance ? Cette vie est-elle utopique de nos jours ?

*L'autosuffisance,*

**une**

**réaction**

*à nos modes de*

**consom-**

**-mation**

# Petite histoire de *la consommation*

**P**our comprendre le principe d'autosuffisance, il faut d'abord comprendre que celui-ci est directement lié à notre manière de consommer. Donc pour étudier l'histoire de l'autosuffisance il faut d'abord s'intéresser à celle de la consommation. Ce qui revient, selon l'historien Jean-Claude Daumas, à « se pencher sur l'ensemble des objets et des services que les ménages consomment dans leur vie quotidienne ». Évidemment, la consommation n'est ni une affaire de riches ou de pauvres : nous consommons tous. Il est tout à fait humain de consommer, de chercher à se nourrir, se vêtir, s'abriter. Mais notre rapport à la consommation, à la possession, et à l'assouvissement de nos besoins essentiels a énormément évolué au cours de l'Histoire. Si bien qu'une personne auto-suffisante n'a pas toujours été cette personne en marge de la société que l'on imagine aujourd'hui..



**Revenons à l'époque des premières sociétés humaines, l'époque des premiers chasseurs-cueilleurs il y a environ 400 000 ans.**

Pendant longtemps, les premiers humains vivaient de la chasse et de la cueillette. C'étaient des peuples nomades qui se déplaçaient en petits groupes. Ainsi, ils évitaient d'épuiser leurs ressources, toutes présentes dans la nature. Le gibier par exemple, aurait eu vite fait de fuir le plus loin possible de leur lieu de vie si celui-ci avait été fixe. Les déplacements de ces hominidés sont donc rythmés par les saisons, adaptant leurs lieux de vie aux ressources disponibles durant l'hiver ou l'été.

Ce mode de vie nomade influe donc sur leur conception de la propriété. Ne serait-ce qu'au niveau de leur richesse en biens matériels. Pour pouvoir se déplacer, l'équipement doit être le plus léger possible. On réduit donc le nombre d'outils en utilisant le même objet pour plusieurs fonctions différentes. Les objets lourds sont abandonnés sur place avec le campement, et seront retrouvés lors du prochain passage. Les habitations étaient de simples huttes de branchages, ou des tentes de peaux et d'écorces, faciles à monter et démonter.



Le concept de propriété territoriale est également un peu plus flou. Le nombre d'humains sur Terre était bien moindre comparé à aujourd'hui. Chaque groupe pouvait parcourir un très vaste territoire avant de finir par croiser d'autres personnes. Ainsi tous ces peuples nomades ne se croisaient que ponctuellement, et n'avaient aucunement besoin de défendre leur territoire puisque les ressources étaient non seulement suffisamment nombreuses pour chacun, mais également suffisamment étendues pour ne pas avoir besoin de s'attouper dans un même lieu. Ces premières civilisations étaient donc dépendantes du rythme de la nature. Leur connaissance du monde qui les entoure était certes beaucoup plus primitives à l'échelle de la civilisation, mais à l'échelle personnelle, elle était nettement plus étendue.



**Si l'on prend un homme de Néandertal d'il y a 400 000 ans et que l'on compare ses connaissances à celle d'un homme du 21ème siècle, elles couvriront bien plus de domaines différents permettant d'assurer sa survie à l'échelle personnelle.**

Une même personne savait à la fois construire un abri, reconnaître les plantes, traquer un animal, le préparer pour être mangé, créer un tissu à partir de sa peau, coudre, tailler des outils ... Aujourd'hui nos connaissances approfondies se concentrent sur un domaine propre à chacun. Autrefois, chaque personne possédait cette compréhension de la nature, que l'on a perdue aujourd'hui. Le rythme de vie des chasseurs-cueilleurs était donc très rationnel vis-à-vis de l'exploitation de leur environnement. On ne consommait pas plus que nécessaire, et chaque adulte était lui-même en capacité de répondre à ses propres besoins essentiels, c'est-à-dire en capacité d'être autosuffisant.



Avec le temps, ils ont développé de nouvelles techniques de chasse et de cueillette, ainsi que de meilleurs outils et des méthodes de production alimentaire plus efficaces.

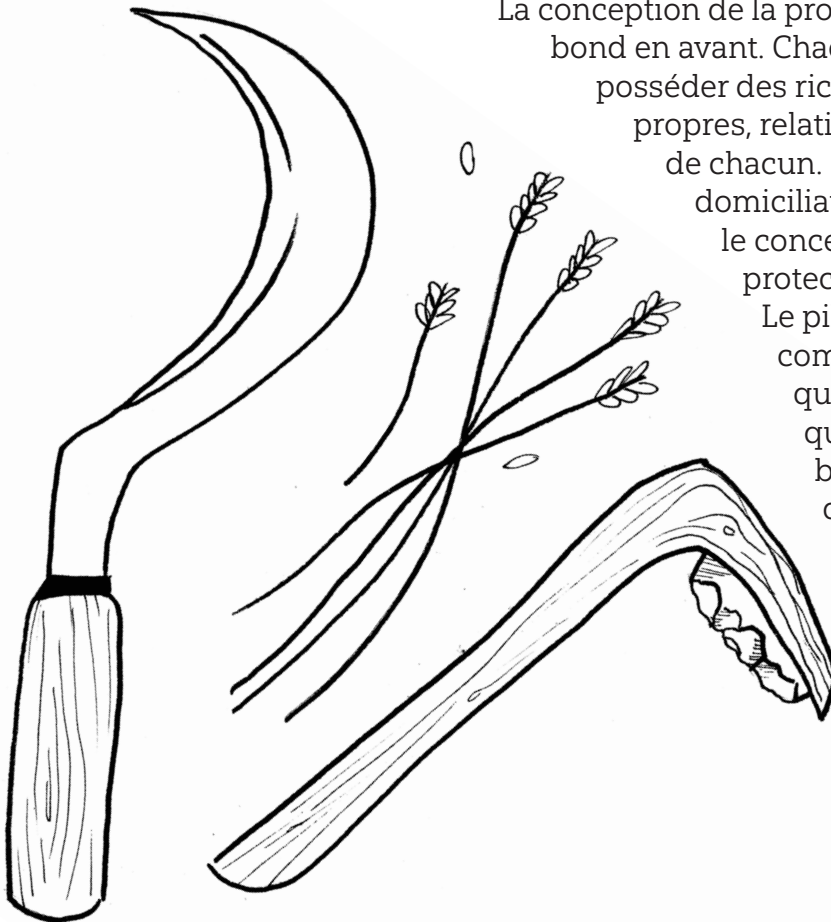
## **Le premier tournant dans l'histoire de nos modes de consommation se situe au début de l'agriculture.**

Dès lors que l'humain a commencé à cultiver le blé, ou d'autres graines dans d'autres continents, celui-ci a dû mettre fin à sa vie de nomade. Pour pousser, le blé avait besoin d'un terrain vaste, fixe, et d'entretien.

La sécurité alimentaire qu'il apportait a peu à peu convaincu les groupes de chasseurs-cueilleurs de se poser définitivement dans des campements qui deviendront des villages. Finis les incertitudes, on acquière enfin la maîtrise de nos ressources. Mais dès ce moment, la diversité de leur alimentation a diminué. La consommation s'est liée à la production humaine, abandonnant ainsi le pragmatisme de ne pas consommer plus que ce que la nature offre.

La conception de la propriété a elle aussi fait un bond en avant. Chacun pouvait désormais posséder des richesses qui lui seraient propres, relatives au travail fourni de chacun. Ces richesses et ces domiciliations fixes ont alors créé le concept de possession, et de protection de cette possession.

Le pillage, la guerre et le commerce sont d'autres notions qui ont suivi, jusque-là quasiment absentes selon beaucoup d'historiens et d'archéologues.



Ces cultures ont aussi accentué la dureté du travail des peuples. Là où la diversité des richesses naturelles permettait un renouvellement et un entretien automatique des ressources, les cultures nécessitent du travail constant pour maintenir leur productivité. On a alors cherché à se faciliter le travail avec de nouveaux outils. La faux, le râteau, puis la domestication des chevaux ou des boeufs pour tirer des charrues et labourer la terre. Il a ensuite fallu inventer des outils pour entretenir ces premiers outils. Et peu à peu, nos connaissances se sont recentrées sur la maîtrise de ces outils-solutions, plus que sur la solution initiale.

Tout au long de notre Histoire, nous avons cherché des solutions pour améliorer nos modes de vie : de l'agriculture à l'invention du téléphone portable. Ce sont ces solutions qui font évoluer et avancer notre société. L'agriculture a permis aux humains de se rassembler en grande quantité, d'avoir plus d'enfants grâce à la domiciliation fixe et à la sécurité alimentaire. Puis de nouveaux outils ont permis à chaque humain de spécifier son travail dans un domaine

précis, et ces connaissances diverses mises en collaboration ont permis aux cités de voir le jour, et aux civilisations de se développer. Mais ces solutions engendrent de nouveaux problèmes auxquels il faut trouver de nouvelles solutions. Ainsi nos connaissances se centrent désormais sur les outils censés nous aider à répondre à nos besoins essentiels, plutôt que directement sur une réponse directe à ces besoins. On crée des solutions pour ensuite en devenir dépendant. Cette idée se vérifie encore aujourd'hui rien qu'avec nos téléphones portables, sans lesquels nous aurions du mal à faire beaucoup de choses, ne serait-ce que réussir à se déplacer ou se réunir.

L'agriculture fut donc le premier tournant majeur dans notre rapport à la consommation : on peut maintenant stocker et mettre de côté nos ressources. Grâce à cette avancée, des cités se sont construites, agrandies, développées, ont peu à peu donné naissance à des états, et ainsi la société que nous connaissons actuellement a lentement commencé à se former.

Un autre tournant dans l'histoire de la consommation réside dans l'évolution du commerce. Lorsque la vie commerciale commence à dominer, la réputation et le succès apparent se placent au cœur des inquiétudes de chacun. Pour faire du commerce il faut socialiser, et pour cela il faut être respectable. Notre manière de consommer a donc continué à évoluer, c'est devenu un marqueur social fort. Nos besoins vus comme essentiels et notre recherche du confort se sont réorientés : on ne recherche plus le confort physique, mais le confort « social ».

Nos biens ne sont plus là seulement pour nous conférer un plaisir physique, mais également le plaisir mental d'affirmer un statut social élevé et notre respectabilité.

**Le désir prend alors le dessus sur le besoin et devient la motivation du consommateur.**

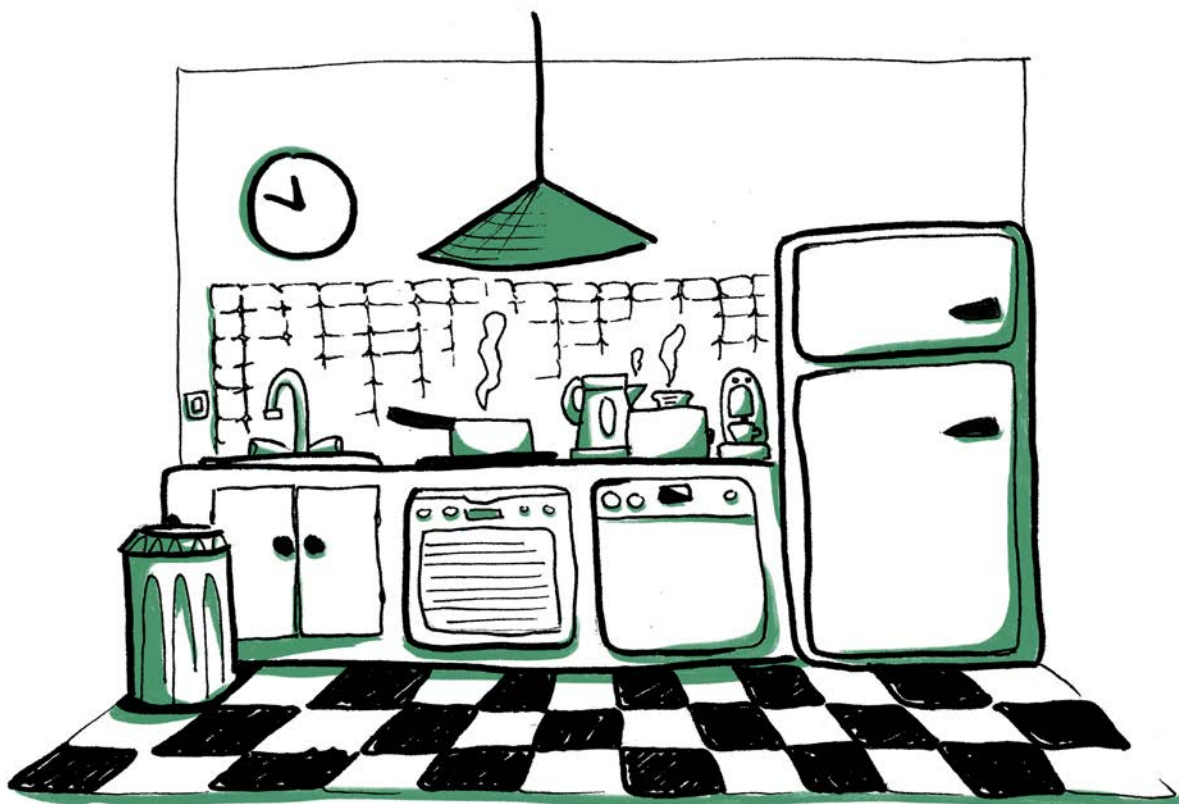
Au XVIII<sup>ème</sup> siècle en Europe la révolution industrielle s'installe. Le commerce s'étend dans le monde, on commence à rapporter de nouveaux produits exotiques. Les femmes et les enfants se mettent à travailler, entraînant alors une modification de l'économie des ménages ouvriers et une augmentation de leur pouvoir d'achat. La consommation alimentaire se diversifie et devient plus équilibrée. Cela s'explique également par l'arrivée de nouveaux produits tels que le sucre, ou le café. L'état de santé des populations urbaines s'améliore donc et leur consommation peut dériver vers de nouveaux produits moins vitaux que la nourriture.



Au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle, l'industrie s'empare de la production des biens de consommation. La tendance est de plus en plus à l'imitation du mode de consommation des classes sociales supérieures. On commence dès lors à fabriquer des vêtements et des meubles ressemblant à des produits de luxe, mais plus accessibles aux classes moyennes. Désormais, les commerçants cherchent à vendre beaucoup à des prix bas, plutôt que vendre peu mais cher comme c'était le cas jusqu'alors. Les grands magasins apparaissent à Paris, avec par exemple La Samaritaine, Les Galeries Lafayette ou encore Le Bon Marché dès 1852. On y trouve énormément de produit de consommation à un large éventail de prix, mélangeant ainsi l'aristocratie et la grande bourgeoisie aux classes moyennes. Les biens bourgeois, étant jusque-là des produits issus de l'artisanat bien plus personnalisés, se transforment en biens de consommation. De nouveaux produits pour nous faciliter la vie apparaissent ensuite : l'électro-ménager, l'automobile... Le désir des populations moyennes d'imiter le mode de vie des plus aisés continue d'entraîner l'industrialisation des produits vers une consommation de masse. La mondialisation place elle aussi sa pierre dans l'édifice : tous les produits s'uniformisent pour susciter le désir du plus grand nombre et être acquis par chacun. Désormais, tous les foyers proposent un petit panel de solution pour nous faciliter la vie.

**De la faux et la charrue nous sommes passés au réfrigérateur, et de la chasse et la cueillette nous sommes passés aux courses en supermarché.**

Si cette évolution a permis, du moins pour les pays développés, un meilleur confort de vie, un meilleur état de santé et une plus longue longévité ; elle a également éloigné l'humain, à l'échelle individuelle, de sa capacité à être auto-suffisant. Nous sommes maintenant tous dépendants du reste de la société pour répondre à nos besoins essentiels.



# Une remise en question *de nos modes de fonctionnement*

**R**evenons maintenant en 2023. Ces dernières années ont été marquées par les crises, d'ailleurs toujours d'actualité. Entre les crises écologique, climatique, pandémique, économique, et les différentes guerres partout dans le monde, chacun tente de ne pas sombrer dans l'angoisse de vivre dans un monde absurde et chaotique. Certains s'acclimatent, d'autres préfèrent ne pas y penser, et d'autres encore cherchent à savoir où est l'erreur. Qu'est-ce qui dans nos modes de vie nous a poussé vers ce monde en crise perpétuelle ? Beaucoup d'entre nous pointent alors du doigt notre société capitaliste et sa consommation de masse.



Ce qui est certain c'est que notre consommation ne cesse d'augmenter, repoussant toujours plus loin les limites de ce que la terre peut nous offrir. En France par exemple, l'Institut national de la statistique et des études économiques a annoncé qu'en 2020, le volume annuel de consommation par habitant était déjà trois fois plus élevé qu'en 1960. Cette augmentation, associée à celle de l'extension de la population mondiale, vient puiser dans les ressources terrestres. Si bien que le jour du dépassement arrive de plus en plus tôt chaque année. Ce jour, calculé par une ONG américaine, correspond à « la date de l'année à laquelle l'humanité est supposée avoir consommé l'entièreté des ressources que la planète

est capable de produire en un an pour pouvoir régénérer ces ressources ou absorber les déchets produits » . Après cette date, les ressources seraient puisées de manière irréversible et les déchets accumulés. En 2022, le jour du dépassement a été estimé au 28 juillet.

Cet épuisement des ressources naturelles n'est pas le seul effet néfaste de la consommation de masse. Celle-ci a aussi entraîné beaucoup de problèmes sanitaires, la marginalisation des petits producteurs à cause de la suprématie des multinationales, la dégradation de leurs conditions de travail, le chômage dû aux délocalisations ... Ajoutons maintenant à cela la crise économique en cours et l'inflation des prix en France et partout dans le monde. Tous ces déséquilibres font évoluer les consciences.

## **Beaucoup dénoncent la prison moderne qu'est devenue notre manière de consommer, et choisissent de s'en émanciper.**

On commence par changer son mode de consommation en privilégiant les circuits courts, le bio, le local... Puis on tente de réduire ses besoins financiers pour gagner en indépendance face au système actuel. En 2019 déjà, un baromètre réalisé par Greenflex et l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) annonçait que « près de neuf Français sur dix aimeraient vivre dans une société où la consommation prendrait moins de place ». Et depuis le confinement le concept d'autosuffisance fait de plus en plus rêver.

Les raisons sont diverses. Certains sont soucieux de ne pas participer au désastre écologique actuel et tentent de minimiser leurs propres empreintes. D'autres sont inquiets face à l'évolution économique de leur pays et tentent de sortir du système pour ne pas être victime de l'inflation. D'autres encore s'inquiètent pour leur santé et sur le manque de contrôle sur ce qu'ils consomment.

## **Enfin, certains se sentent démunis face au monde qui s'écroule et tombent dans des questionnements existentiels.**

Ceux-là peuvent bien souvent partir dans une quête d'identité, à la recherche de l'utilité de leur existence ou d'autre chose. On parle aujourd'hui d'éco-anxiété, mais aussi d'anxiété tout court. C'est un sentiment qui gagne de plus en plus les jeunes générations actuelles.

La société du numérique a séparé les gens. Les hikikomoris, ces jeunes Japonais qui choisissent de vivre reclus dans leur chambre pour éviter d'affronter le monde extérieur, en sont une des représentations. Les réseaux sociaux nous permettent de maquiller notre vie comme bon nous semble, invitant au passage chacun à comparer la sienne aux autres. La question du bonheur se fait de plus en plus entendre. « Suis-vraiment heureux ? »



Quand certains n'ont pas le temps de se poser ces questions, d'autres partent en quête existentielle, à la recherche de leur « Moi ».

Le voyage résonne pour beaucoup de jeunes avec construction identitaire : ils cherchent à connaître de nouvelles cultures, de nouvelles manières de vivre loin des villes pour tenter de remettre en question la leur. C'est ainsi que dans beaucoup de ces quêtes identitaires, l'on finit par aspirer à un mode de vie plus authentique : Se rapprocher de l'essentiel, éloigner le superflu.

**Face à une vie vide de sens, la tranquillité se trouverait pour certains dans des activités plus manuelles, où l'on travaille de ses mains, dans un mode de vie plus proche de la nature.**



Cette idée s'exprime à travers diverses œuvres littéraires. Le courant américain du début des années 90, le nature writing, mêlant observations de la nature et considérations autobiographiques, en est un très bon exemple. Into the Wild, roman écrit par Jon Krakauer en 1996 et adapté au cinéma par la suite, peut être rapproché de ce courant littéraire. Il nous raconte l'histoire d'un jeune étudiant américain qui, tout juste diplômé, rejette la société moderne et part seul, sans aucune préparation préalable, laissant derrière lui toute sa vie, dans la quête d'une existence plus authentique. Son voyage le mènera en Alaska, où il tentera de se débrouiller seul au milieu de la forêt, et l'invitera à se questionner sur l'être humain et la nature.

Une autre émanation de cette idée se situe dans le courant du néo-ruralisme. En plein exode rural, lorsque les ruraux partent vers les grandes villes en masse, une autre partie de la population fait le choix inverse.

**Depuis les années 1970, de plus en plus de citoyens choisissent de partir vivre à la campagne. Ils sont appelés, par les sociologues et les géographes français : les néo-ruraux.**

Ce mouvement est surtout né à la suite des révoltes de 1968. Dans son livre *Retourner à la terre*, sortie en 2015, Catherine Rouvière explique que ce mouvement s'était alors constitué autour de cinq vagues.

La première après mai 68, où les révolutionnaires, premiers néo-ruraux, sont partis s'installer dans les villages désertés du sud de la France.

Une deuxième vague après 1973, avec pour principale motivation l'écologie. C'est aussi à cette période que paraît un livre emblématique de ce courant, à la fois manuel de jardinage et manifeste d'un mode de vie autonome : *The Complete Book of Self-Sufficiency* (traduit en français « *Le grand guide marabout de l'autosuffisance* »), de John Seymour. Il y décrit étapes par étapes tout ce qu'il faut savoir pour vivre à la campagne en autonomie : de la culture du potager, à la mise à bas d'une brebis, en passant par la construction de sa maison. Ce livre s'est inscrit comme pionnier d'un mouvement, et s'est vu réédité de nombreuses fois. Sa dernière parution date de 2019.

La troisième vague d'installation des néo-ruraux se situe autour de 1985, et concernait surtout des enseignants,

des infirmières, voulant continuer à exercer leur profession tout en

changeant de mode de vie. La quatrième vague de 1995 s'est lancée pour des raisons de précarité. Et enfin la cinquième vague, après 2005, s'est vue dirigée par des idées plus politiques, retrouvant les motivations de 1968 et s'exprimant pour un changement radical de l'organisation de la société.

**C'est donc dans ce contexte de multi-crisis que différents mouvements liés à une sortie du système voient le jour. Que les motivations soient écologiques, économiques, existentielles, ou liées à la santé physique et mentale, il est toujours question de reprendre le contrôle sur sa consommation, sur l'empreinte que l'on laisse sur le monde, de gagner en autonomie et en résilience.**

UNE RÉACTION À NOS MODES DE CONSOMMATION



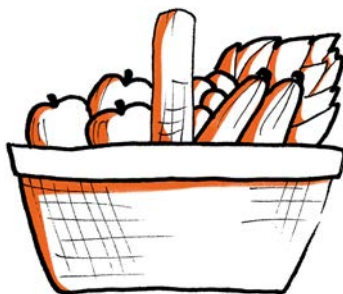


**L'auto-  
-suffisance,**  
*une idée avec*  
**des failles**

o o o

# Comprendre *le terme exact*

Pour commencer à comprendre exactement à quoi correspond cette idée, ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas, il faut comparer ce terme à plusieurs autres s'en rapprochant. Selon le dictionnaire Larousse, on peut retrouver ces quelques définitions :



## **Auto-suffisant**

*Dont les ressources propres sont suffisantes pour assurer les besoins essentiels.*



## **Indépendant**

*État de quelqu'un qui n'est tributaire de personne sur le plan matériel, moral, intellectuel.*

## **Autonomie**

*Capacité de quelqu'un à être autonome, à ne pas être dépendant d'autrui.*



## Résilience

**En psychologie :**

*Aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques.*

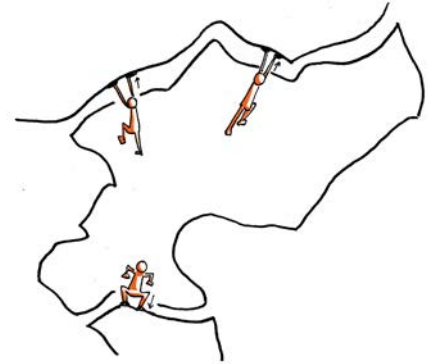
**En écologie :**

*Capacité d'un écosystème, d'un biotope ou d'un groupe d'individus (population, espèce) à se rétablir après une perturbation extérieure (incendie, tempête, défrichement, etc).*



## Survivalisme

*Mode de vie d'une personne ou d'un groupe de personnes qui se préparent à la survenue, à plus ou moins longue échéance, d'une catastrophe (nucléaire, écologique, économique, etc.), à l'échelle locale ou mondiale.*

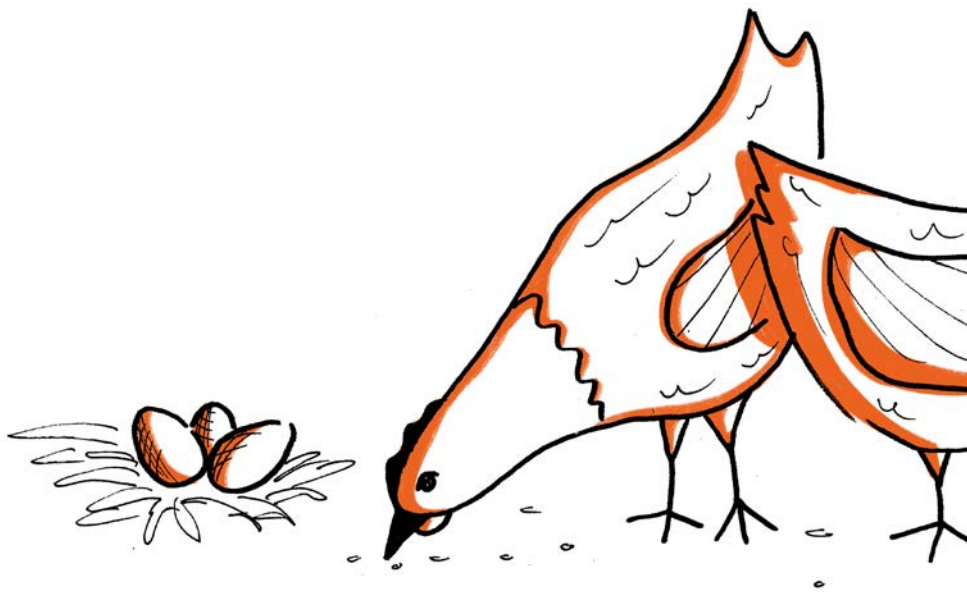


## Autarcie

*Situation d'un pays qui tend volontairement à se suffire à lui-même sur le plan économique.*

Une fois ces définitions intégrées, il faut comprendre les différences du point de vue philosophique. La notion de l'autonomie se rapproche plus d'une idéologie. Celle-ci induit le fait de ne pas vouloir se laisser diriger par quelqu'un d'autre que soi-même, et dans le cas d'une communauté, le fait de pouvoir vivre pleinement sa particularité quelle qu'elle soit. L'autosuffisance, elle, désigne initialement simplement le fait de pouvoir répondre tout seul à ses propres besoins essentiels. Ces deux notions gardent donc des bases différentes, mais peuvent se relier autour du terme d'indépendance.

Quant au survivalisme, son courant initial apparu dans les années 1970 aux États-Unis, annonciateur de la venue d'une catastrophe, le différenciait totalement de l'autosuffisance. Pourtant celui-ci a fini par aujourd'hui évoluer pour apparaître sous de nouvelles formes. Ces formes incluent parfaitement l'autosuffisance, l'autonomie, et tout ce qui s'apparente à de la débrouillardise et de l'indépendance. Maintenant, beaucoup de réalités et d'idéologies très diverses peuvent s'inclure dans ce mouvement. On les regroupe désormais sous le terme de néo-survivalisme. Ce courant s'apparente à un retour à la nature, poursuivant le but de se séparer des problèmes socio-économiques de la société. Dans ce sens, on y retrouve parfaitement la dimension de consommation, initialement propre à l'autosuffisance.





Mais l'autosuffisance ne reste pas non plus une idée fixe et peut d'ailleurs elle-même se distinguer en deux parties. On peut parler d'autosuffisance globale, qui désigne alors la forme première du concept, l'indépendance dans l'assouvissement de ses besoins concernant tous les domaines possibles que cela entraîne. Mais on peut également parler d'autosuffisance spécifique. Par exemple l'autosuffisance alimentaire, qui se concentre seulement sur la capacité de quelqu'un à se nourrir par lui-même.

**Faire son potager, chasser soi-même, faire son propre élevage de poules ou de chèvre sont autant de moyens de se rapprocher un peu plus de l'autosuffisance alimentaire.**

Il y a aussi l'autosuffisance énergétique, ou l'autosuffisance hydrique, qui demandent l'installation de structures pour réussir à sortir du réseaux de distribution d'électricité, ou d'eau ou de gaz par exemple. Ces grands thèmes peuvent donc être pris séparément pour parler d'autosuffisance, mais celle-ci, dans son concept philosophique sera alors incomplète.

## *Une idée* **irréalisable ?**



**D**ès le moment où l'on comprend sa définition, on peut se demander si l'autosuffisance dans son idée initiale et globale est vraiment possible ? Si ce concept fait aujourd'hui rêver certaines personnes, il pourrait être intéressant de se questionner sur sa faisabilité avant de se lancer corps et âmes dans sa quête. Si l'on reprend le principe initial de l'autosuffisance : répondre soi-même à ses propres besoins essentiels, on peut se demander quels sont ces besoins essentiels ? Pour y répondre allons chercher du côté des philosophes et psychologues ayant travaillé sur la nature humaine et ses besoins !

Quand on parle de besoin humain, le premier auteur nous venant à l'esprit est évidemment Abraham Maslow, qui a établi la pyramide des besoins, dite *Pyramide de Maslow*.

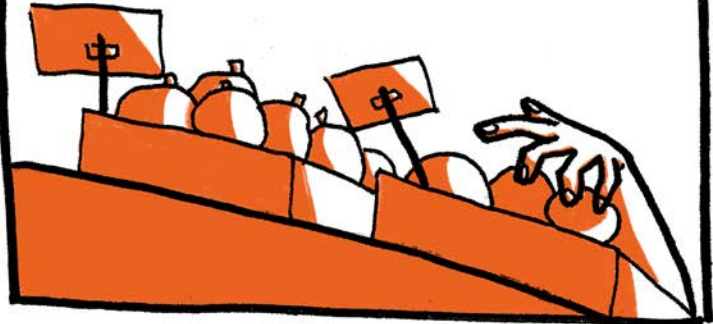


Cette pyramide se base sur des observations qu'il a réalisées en 1940. Elle explique que derrière chaque motivation humaine se cache un besoin essentiel. Il y classe de manière hiérarchique 5 besoins fondamentaux.



Ces besoins sont hiérarchiques, c'est-à-dire que si l'on ne peut répondre au premier besoin, on ne cherchera pas à répondre au deuxième.

Une personne qui souffre de la faim peut mettre sa sécurité en jeu pour chercher à manger.



Dans cette liste, on peut observer la présence du phénomène de socialisation.



Or, en ce qui concerne les besoins de communication ou d'affection, il est difficile de concevoir leur assouvissement sans la présence d'une autre personne. Ne serait-ce qu'avec le besoin physiologique de sexualité. Dans une optique de reproduction, avoir une personne avec soi est indispensable.



Et même si cette pyramide reste une théorie critiquable et non pas une vérité scientifique, Abraham Maslow n'est pas le seul à classer la socialisation dans les besoins essentiels à l'être humain.

Virginia Henderson, infirmière, enseignante et chercheuse a elle aussi établi, en 1947, un classement des besoins fondamentaux. Selon elle, celui-ci se compose de 14 besoins et le besoin de communiquer avec ses semblables s'y place en 10<sup>ème</sup> position.

Plus tôt dans l'Histoire, Aristote a également basé sa théorie philosophique de la nature humaine sur la présence des autres. Selon lui l'homme est un animal politique. Cela signifie que l'homme vit non seulement en cité avec les autres, mais également en fonction de règles politiques et sociales. Cette sociabilité lui viendrait du langage, et le soumettrait alors à une utilisation de ce langage obligatoire. Il dit lui-même

**« Il est évident que l'homme est un animal politique, bien plus que n'importe quelle abeille ou n'importe quel animal grégaire. Car nous le disons souvent, la nature ne fait rien en vain. Et seul parmi les animaux l'homme est doué de parole. »**

:

L'homme aurait donc dans sa nature humaine, le fait de vivre entouré en communauté. Et selon Aristote, on ne naît pas homme en tant que tel mais on le devient par notre appartenance à une cité. Ainsi il qualifie les marginaux de la société, ceux qui ne vivent pas en cité, comme des hommes inachevés n'étant pas allés au bout du programme de leur nature humaine.

Cette théorie sous-entendant que certains individus pourraient être inférieurs à d'autres est bien évidemment très contestable, mais elle exprime toutefois qu'à toutes époques la sociabilité a joué un rôle crucial dans les caractéristiques définissant l'espèce humaine. Encore récemment cette importance a été remise en avant par le confinement durant lequel l'isolement et la solitude ont fait souffrir beaucoup de personnes. La socialisation et la communication avec nos semblables font donc bien partie donc de nos besoins essentiels.

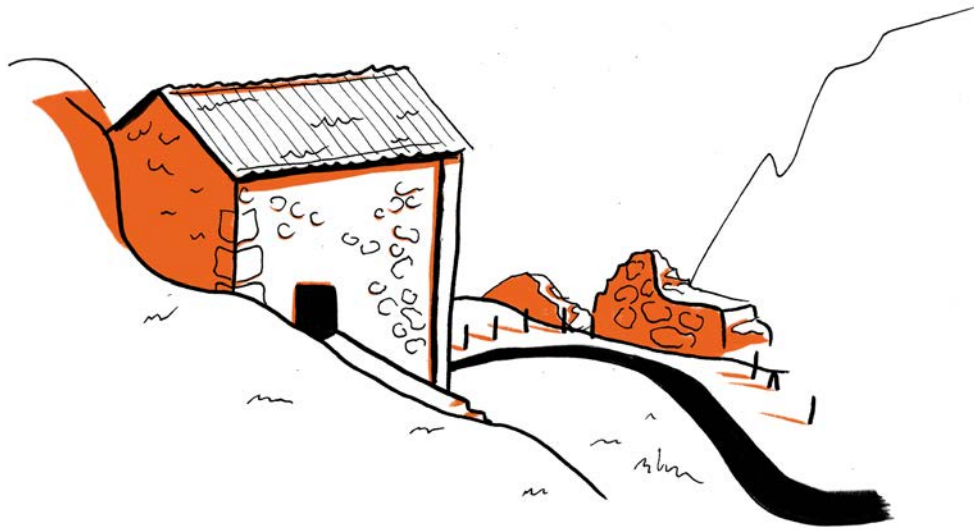
**Dès cet instant, on est obligé d'admettre que pour répondre à nos propres besoins, on a besoin des autres : une personne est donc incapable de répondre seulement par elle-même à ses besoins fondamentaux. L'autosuffisance, dans sa forme la plus globale apparaît donc comme une idée totalement irréalisable.**

# La société *actuelle* *nous permet-elle* *d'être* **autosuffisant** ?

**S**i l'autosuffisance globale est impossible dans sa forme la plus stricte, on peut tout de même tenter de s'en approcher le plus possible.

Les communautés auto-suffisantes éloignent la problématique de la solitude en y intégrant le principe de l'entraide. L'humain à titre individuel n'y est plus autosuffisant, mais la communauté à laquelle il appartient peut être considérée comme telle. On crée alors une micro-société, en marge de celle actuelle. Plusieurs communautés de ce type se sont créées un peu partout dans le monde. En France, il y en a tout un réseau dans les Pyrénées.

L'un d'entre eux se nomme Uli Alto, et s'est développé depuis 2009 autour d'un ancien village abandonné. Cette communauté se composait en 2021 de huit personnes et cinq enfants. Ils possèdent plusieurs installations leur permettant de répondre à plusieurs besoins énergétiques : un générateur, une éolienne, des panneaux solaires, un système de captation d'eau qui leur ramène l'eau d'une source située deux kilomètres plus loin. Ils ont des animaux : des poules, des chèvres, et des moutons dont la laine leur sert d'isolant. Certains vivent dans des maisons de l'ancien village pour lesquelles ils ont reconstruit un toit, d'autres en yourte, roulotte, camping-car.



On y trouve également une douche dans un des camping-cars, et des toilettes sèches, même si la plupart d'entre eux vont directement faire leurs besoins dans la nature. D'autres communautés existent dans cette vallée d'Arce en Navarre, dans le Nord de l'Espagne, elles sont sept au total. Tous les mois elles se réunissent pour réaliser une action collective, comme couper du bois pour l'un des villages, ou encore pour discuter des manières de travailler ensemble. À Uli Alto, le village le plus proche se trouve à 1h30 de marche.

En 2011, le reporter David Baché est allé interviewer pour le journal RFI, ses premiers occupants deux ans après le fondement de leur communauté. Il a notamment recueilli les propos de Valérie, femme de 31 ans à son arrivée, qui s'est installée là-bas avec son compagnon et sa fille alors âgée de 11 ans. Lorsqu'ils sont arrivés au village, ils ont dû apprendre à travailler le bois pour se construire une charpente. Dans leur construction, chaque matériau est pensé pour ne pas dégrader la nature après leur passage dans ces lieux. Leur mode de vie est toujours réfléchi dans une démarche écologique et proche de la nature. Elle explique aussi faire l'école à domicile à sa fille grâce à son expérience en tant qu'institutrice. Depuis cette interview, les habitants se sont créé un site, pour mieux accueillir les visiteurs venus découvrir leur mode de vie alternatif.

Sur leur site on peut lire

*« Le monde des villes vit de plus en plus rapidement, et nous ne nous y reconnaissons pas. Même si cela nous semble impossible, nous pensons qu'un changement social doit avoir lieu et proposons notre grain de sable. Nous appuyons tous les projets qui sortent des chantiers battus et cherchent à définir un autre modèle de vivre ensemble, loin des préoccupations ultralibérales. »*



Il existe d'autres exemples de personnes vivant dans un rejet de notre société moderne, au plus proche de l'autosuffisance.

Il y a par exemple Emma Orbach, une femme Galloise d'une soixantaine d'années. Elle vit seule, depuis 20 ans maintenant, dans une maison qu'elle a construite elle-même au milieu de la forêt. Plusieurs journaux indépendants se sont intéressés à son quotidien particulier, et sont allés recueillir son témoignage.

**Dans ces interviews, elle explique que son mode de vie vient d'abord d'un appel à la simplicité et de son amour pour la terre, plus que d'un rejet.**

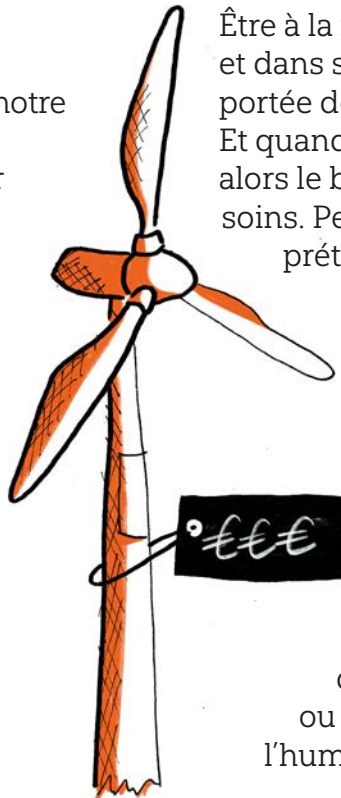
Elle n'est pas « écolo » par peur du futur mais par amour de la nature. Elle se sent très mal à l'aise dans nos sociétés polluées trop lumineuses et bruyantes, où tout lien avec la nature est étouffé par les ondes électromagnétiques créées par les humains. Emma explique n'avoir jamais voulu devenir une esclave salariée et gagner beaucoup d'argent. Notre réalité consumériste ne l'intéressait absolument pas. Elle a donc cherché à se créer sa propre réalité où elle pourrait être heureuse. Ce n'est donc pas de courage qu'elle s'est armée pour changer de mode de vie, mais bien de bon sens : elle considère cette vie-ci bien plus confortable que ce que la société moderne pouvait lui offrir.

Emma a plusieurs animaux, des chèvres, des poules et des chevaux qui l'aident à se déplacer. Elle se fournit en eau dans une source près de sa maison, et se chauffe au bois. Le plus impressionnant dans son mode de vie est qu'elle a réussi à en obtenir la légalité. Après 8 ans d'attente, elle a reçu une permission dans le cadre de la politique de développement durable à faible impact du Pays de Galles, l'autorisant à sortir du système d'impôts de son pays.



Mais si ces modes de vie déploient déjà de nombreuses manières de s'éloigner de la société moderne, l'autosuffisance est encore bien loin. Dans le cas du petit village Uli Alto, leur production potagère ne leur permet pas une autonomie alimentaire : ils ont toujours besoin d'aller se fournir au Super marché de Pampelune, ville la plus proche. Pour beaucoup de leurs structures ils sont aussi dépendants des habitants de la ville, qui leur ont offert les panneaux solaires, un stock de portes et de fenêtres, et de nombreux autres outils. Dans le cas d'Emma, elle ne peut pas non plus répondre à son besoin alimentaire seule, puisque la plupart des produits qu'elle consomme viennent des commerces de sa ville. Aussi, même si son cadre de vie a été rendu légal, elle doit l'équivalent de 70€ tous les mois à la mairie à qui appartiennent les terres qu'elle occupe. Pour réunir cet argent, Emma accueille des visiteurs, curieux de découvrir son mode de vie, à prix libre. En vérité, atteindre l'autosuffisance alimentaire est très difficilement réalisable de nos jours.

La mondialisation a inclus dans notre consommation des produits que l'on n'aurait jamais pu trouver sur nos territoires français. Le café, le sucre, et même les tomates, qui nécessitent beaucoup de chaleur, ne sont absolument pas des produits que l'on devrait acquérir facilement.



Mais tous ces produits sont peu à peu rentrés dans notre base de consommation. Cela engendre des concessions parfois trop importantes pour les personnes attirées par l'autosuffisance. Alors, même si l'on peut maintenant forcer la pousse de certains légumes que l'on ne trouve pas à l'état sauvage en France, s'occuper d'un potager suffisamment nourricier demande un travail à plein temps, et à la merci des changements météorologiques.

Quant à l'autonomie énergétique, elle demande beaucoup de structures dont l'installation peut s'avérer très coûteuse.

**Donc à moins d'économiser suffisamment longtemps, entretenir à la fois un potager nourricier à plein temps et avoir un salaire pour se payer ces installations devient un véritable défi.**

Être à la fois auto-suffisant en énergie et dans son alimentation n'est plus à la portée de tout le monde.

Et quand bien même on y arriverait, il reste alors le besoin de sécurité, ou le besoin de soins. Peu d'humains aujourd'hui peuvent prétendre avoir les connaissances

médicales ou même d'ingénierie pour n'arriver à se débrouiller seulement par soi-même. On ne peut que très difficilement sortir de notre système mutualisé. On reste dépendant de cette société qu'on on le veuille ou non. Une personne atteignant l'autonomie hydrique reste dépendante des fluctuations de la pollution ou de la sécheresse causées par l'humanité.



*L'auto-*  
*suffisance,*  
**de nos**  
**jours**

## *Un concept* **remanié**

**D**ans notre société moderne, l'autosuffisance complète est impossible. Comme vu précédemment, nous avons besoin des autres et ne pouvons nous suffire à nous-même pour répondre à nos besoins. Et même dans une autosuffisance collective, notre société actuelle ne nous permet pas d'en sortir totalement. Le concept d'autosuffisance s'est donc peu à peu transformé pour se rapprocher de celui du néo-survivalisme.

Il peut maintenant se retrouver dans chacun de nos gestes dont la motivation initiale est de faire soi-même. Cela désigne maintenant plus le fait de chercher à s'éloigner de la consommation de masse qu'un mode de vie à part entière. Une personne qui un jour aura fabriqué sa propre lessive, aura déjà fait un pas sur la voie de l'autosuffisance, et cela même si les ingrédients ont été achetés en supermarché.

Sortir de la société ne se fait pas en un jour, et trouver des alternatives n'est pas chose aisée non plus.

Mais en simplifiant le concept, on l'a rendu plus accessible. Et en l'associant au principe d'autonomie, on peut le placer à l'origine de bon nombre de nos intentions, ou actions.



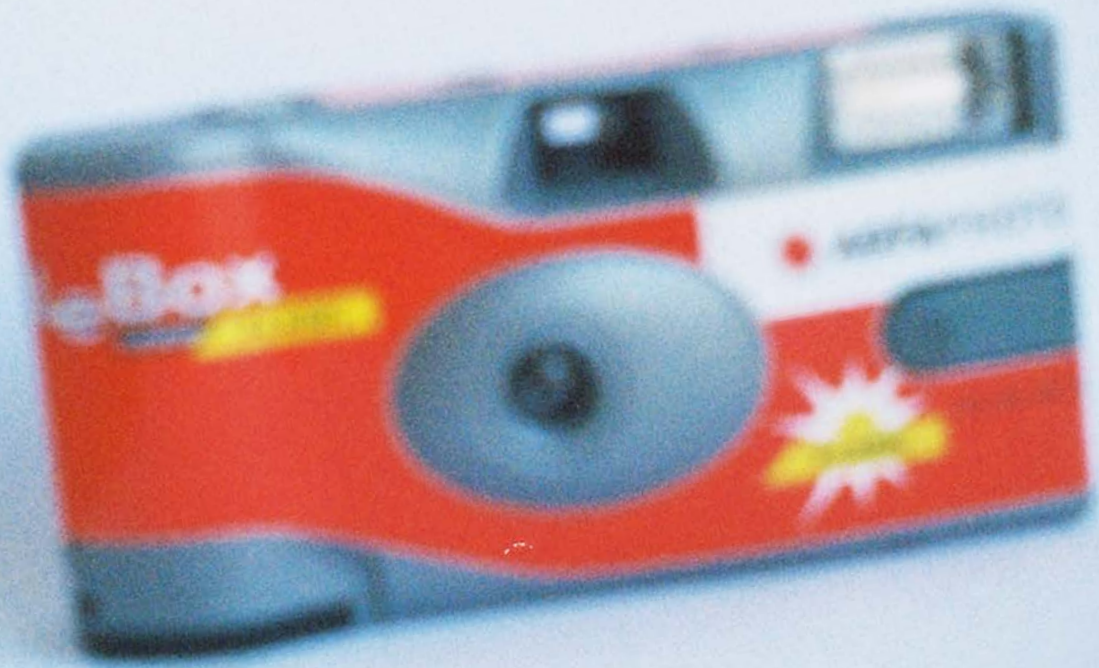
Certains voient aussi l'autosuffisance comme une idéologie de vie reliée au concept de sobriété heureuse. Ce terme-ci s'est vu pour la première fois énoncé par Pierre Rabhi.

Pierre Rabhi est une figure représentative du mouvement politique et scientifique de l'agroécologie en France au début de ce XXI<sup>ème</sup> siècle. Paysan, écrivain et philosophe, il a participé à étendre le discours dénonçant la folie des grandeurs de nos modes de consommation actuels.

**Il prône la sobriété heureuse : réajuster nos biens matériels pour trouver un meilleur équilibre entre l'être et l'avoir.**

C'est-à-dire trouver le juste milieu entre nos préoccupations de possessions extérieures et celles de notre bien-être intérieur. Cela passe pour lui par un abandon de la logique du profit et du toujours plus, pour mieux tenir compte de la logique du vivant. Cependant, sa personne et ses idées ont plusieurs fois été controversées. Certaines de ses paroles conservatrices et homophobes, ainsi que son inspiration pour le mouvement anthroposophique\* lui ont valu de nombreuses critiques. Malgré ça, il a su rassembler et faire progresser la conscience écologique du grand public. Pierre Rabhi reflète aujourd'hui ce combat contre la société de consommation de masse, et la transformation opérée sur le concept d'autosuffisance de nos jours.

*\*L'anthroposophie est décrite par la Miviludes (Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires) comme un mouvement philosophico-religieux présentant des risques de dérives sectaires.*



# Études de cas

**Pour mieux comprendre la réalité de l'autosuffisance aujourd'hui, le mieux est encore d'interroger des personnes s'orientant dans cette direction.**

Certains ont choisi d'opérer ce changement de mode de vie de leur propre chef, d'autres n'en ont même pas eu conscience, et d'autres encore en font l'expérience par de plus petites actions peu à peu. Certains ont même découvert des manières de tendre vers l'autosuffisance dans des expériences qui initialement semblaient contraires à ce concept.

Grâce à plusieurs témoignages, nous allons tenter de comprendre comment le concept de l'autosuffisance résonne aujourd'hui pour chacun, et les différentes formes qu'il peut prendre.

# Benoît, *l'amoureux de la forêt*

**Benoît Cuchet est un ancien moine. Il a 59 ans et vit actuellement dans les Landes. Au téléphone, il me parle de son projet de jardin forêt et de la construction de sa tiny house. Il m'explique son parcours et comment il est en venu à rechercher l'autonomie.**

Après avoir grandi à Bordeaux, Benoît est parti très jeune au monastère, où il est resté quinze ans. Il a ensuite passé une bonne partie de sa vie à étudier, à Oxford, la Sorbonne, à Jérusalem... Ses études étaient philosophiques, patristiques, ou encore portées sur l'étude des textes anciens hébreux, grecs et arabes. Plusieurs années plus tard, il finit par quitter sa communauté du monastère et à s'intéresser au monde du jardin. Après un brevet d'horticulteur, et plusieurs projets d'aménagement de jardin, il a eu envie de monter un plus gros projet. Voici son témoignage :





“

**L'**autosuffisance est un concept intéressant mais tu ne peux pas en vivre, nous sommes limités et avons besoin de l'aide communautaire. Je m'intéresse personnellement plus aux concepts de solidarité et de résilience, basés sur la sobriété heureuse prônée par Pierre Rahbi. J'essaie de mener toute une réflexion de vie autour de ces concepts. Cette réflexion va très loin, jusqu'à l'idée d'un mode de vie basé sur une monnaie alternative, indépendante du système actuel. Enfin ça pour l'instant ça reste au niveau de la considération. En tout cas, cette réflexion est partie d'un constat : quelque chose ne tourne pas rond ! C'est une prise de conscience que j'ai eue après plusieurs observations.

La première a été par rapport au monde religieux. Il faut reconnaître la qualité de vie d'aujourd'hui nous vient en partie du monde religieux : dans la santé, les moines ont inventé les hôpitaux, dans l'éducation ils ont animé l'école et les universités, et ils ont visé l'excellence en qualité de construction et de savoir-vivre : On leur doit la bière, le vin, le champagne et bien d'autres excellentes choses ... Les moines étaient à la pointe, comme une sorte de CNRS. Tous vivaient dans des jardins merveilleux en permaculture.

Mais aujourd'hui ça s'est complètement perdu. Les moines bossent pour aller faire leurs courses au supermarché, ils sont dans la boucle du système. Alors que c'est complètement contraire à l'esprit d'un monastère. Selon moi, ils devraient tous être en autosuffisance et être pionniers pour proposer des systèmes alternatifs de consommation et de production qui tenterait de répondre à la crise dans le monde.

Une autre observation qui m'a mené à cette prise de conscience, c'est l'effondrement de la biodiversité. Quand nous étions gamins la nuit, la bagnole était couverte de papillons et d'autres insectes ... Aujourd'hui il n'y a plus rien. Et pourquoi il n'y a plus rien ? À cause des pesticides et de la politique agraire, toutes les haies ont été coupées, tuant ainsi toute la biosphère et toute la faune. Les petits rongeurs par exemple, les insectes qui disparaissent ou encore les vers de terres, ces véritables artisans de la terre, qui meurent à cause des insecticides et dont le nombre à l'hectare a diminué de manière considérable en seulement quelques années.

**Donc, à partir de tout cela, je me suis demandé quel pouvait être le meilleur mode de vie pour moi. Et en observant, on constate vite que l'unique endroit qui survit seul et produit de la vie à profusion : c'est la forêt.**

Donc j'ai décidé de passer à un mode de vie basé sur l'agro-foresterie, c'est-à-dire prendre exemple sur la forêt, répliquer ce qu'elle fait en l'améliorant. Ça va au-delà de la permaculture qui n'est qu'une méthode, ou encore de la culture bio qui peut être elle aussi intensive. C'est une vision holistique qui prend en considération tous les éléments du tableau (animaux, plantes) pour reproduire un cadre similaire à la forêt. En forêt il n'y a ni besoin d'arrosage, ni de fertilisation : elle se recycle en permanence et abrite un monde fascinant. Les feuilles tombent, sont mangées par les insectes, puis sont transformées en nutriments pour d'autres plantes. Tout marche en symbiose et tout a une utilité en forêt. Par exemple, les ronces : les gens pensent que c'est le pire ennemi de la civilisation, mais non ! C'est un lieu de préservation pour tous les insectes, mais également pour les jeunes pousses d'arbres qui peuvent s'y développer à l'abri des herbivores.

Ce qui est aussi très intéressant, c'est le réseau souterrain de la forêt : un immense internet qui permet aux vivants de communiquer entre eux et de s'entraider . Pour chaque arbre il y a un réseau de racines à peu près équivalent à sa ramure, qui est multiplié par cinq avec la présence du mycélium, l'appareil végétatif des champignons. Ce réseau est tellement fort que lorsqu'une biche vient brouter un chêne, celui-ci prévient tous les chênes environnants.



Ensemble, ils vont automatiquement déclencher un système de défense : ils vont produire du tanin dans leurs feuilles, une substance très amère pour dégoûter la biche. Je trouve tous ces mécanismes fascinants. Et si l'on recopie la nature, sans trop intervenir, on découvre de nombreuses techniques assez fabuleuses pour s'éviter du travail en agro-foresterie. Cela va passer par l'association de plantes qui vont s'aider. Dans la lutte contre les prédateurs au potager par exemple. Le simple fait d'espacer et de varier les cultures remplace l'utilisation d'un bon nombre de produits. Si je plante un champ de pommes de terre, quand le doryphore ravageur de patates va arriver, il va appeler ses copains « *le repas est servi !* » Tandis que si je mets un peu de patates à droite, puis un peu à gauche : au pire les doryphores ne s'attaqueront qu'à une petite partie, et au mieux ils seront repoussés par une autre plante. Car il y a aussi de nombreuses associations de plantes à favoriser : comme celle de la tomate et du basilic, où le basilic repoussera les parasites de la tomate.

**Et donc en argoforesterie, c'est permettre ce dialogue qui compte. Une terre sera d'autant plus fertile avec une forêt à côté. Alors moi ce que j'aimerais, ce serait recréer ces symbioses dans un jardin-forêt.**

Et comme je suis un peu esthète, il y aura fruits, légumes, fleurs, absolument tout, dans un cadre absolument bucolique et bien loin des serres en plastique de l'agriculture intensive ! Mon idéal, et même si c'est un idéal de rêveur, c'est de faire de ce jardin un jardin d'exception. J'aimerais que les gens viennent le voir et s'y promener, un peu à la manière d'un arboretum.

*Un lieu de vie  
et de  
ressources :  
c'est ça  
mon idéal.*

Je voudrais qu'il soit reposant, que les parents y viennent avec leurs enfants. Il pourrait même y avoir un salon de thé avec toutes les tisanes du jardin. J'ai également pensé à un espace d'accueil pour les saisonniers qui viendraient aider le projet.

Donc voilà, j'aimerais beaucoup être le fédérateur d'un projet comme celui-là. Seulement je ne peux pas le créer seul. Donc dans ma démarche, je me suis adressé à une municipalité du Pays Basque pour qu'ils me prêtent un terrain. Et même si c'est vrai qu'il existe déjà pas mal d'éco-lieux, la plupart sont des petits groupes à part. Aucun projet ne propose ce lien avec une communauté locale dont chacun et partie prenante, ce qui me paraît assez fondamental. Donc ce que je cherche, c'est à m'inclure dans une

ville et à créer un projet ouvert. Il pourrait il y avoir une dizaine d'habitants qui viendraient dynamiser le projet, en s'occupant chacun d'une petite partie, certains des abeilles, d'autres des tisanes, le troisième du magasin avec les produits transformés... En plus, actuellement au Pays Basque, il y a une grande réflexion autour de la résilience alimentaire. Ils aimeraient que les collègues ne se fournissent plus chez Sodexo, mais se nourrissent plutôt de ce qui pousse autour de chez eux. C'est une superbe opportunité pour moi : ils vont pouvoir consommer tout ce que je vais produire, je n'aurais plus besoin de m'occuper de la vente.

**Pour appuyer mon projet auprès de la mairie, mais également pour avoir un logement rapide que je peux poser où je veux, je me suis aussi lancé dans la construction d'une tiny house.**

Je me disais que ça pouvait aussi être intéressant à développer pour accueillir les saisonniers.

Pour la construire je m'étais fixé un objectif. Il faut savoir que la plupart des tiny houses pèsent 2,5 tonnes, ce qui est un peu contradictoire avec le concept de résilience initial



car elles doivent être déplacées par des énormes vans qui pompent énormément d'essences. Donc j'avais pour but de créer une tiny house de moins de 1,5 tonne pour 26m<sup>2</sup>. Et je suis assez fier car je suis en train d'y arriver. J'ai fait tous les plans et j'ai tout construit moi-même.

**Complètement faite avec des matériaux naturels, elle est sans clou ni vis. Lorsqu'elle sera finie, elle sera marrante, on peut même la trouver un peu folklorique.**

Je la rends invisible par un effet miroir grâce auquel elle se fondra dans le paysage.

Je vise également l'indépendance énergétique. Pour l'instant je m'oriente surtout vers le solaire et l'éolien. Je me suis aussi beaucoup penché sur la problématique de l'eau.

J'ai donc pensé à la récupération d'eau de pluie, la filtration et le recyclage de cette eau pour une partie. Bien sûr tout cela implique évidemment de n'utiliser que des produits sanitaires biodégradables, mais cela rentre dans la logique de vie. Au doublage naturel, je joins un système de chauffage et de ventilation basé sur les principes bien connus du puits canadien ou des cheminées de ventilation arabes. Cela me permettra de maintenir une température constante assez facilement.



Mais tout cela ne veut pas dire que je suis pour la privation, au contraire je suis pour le luxe ! C'est-à-dire que je suis un gros jouisseur au sens noble du terme : j'aime bien bouffer, j'aime bien boire ... Dans mon éco-lieu, on va s'en mettre plein la panse : y'aura du bon vin, des bonnes tomates, y'aura tout ! Et au niveau de ma tiny house, c'est la même chose : je ne vais pas me priver d'une douche efficace. La plupart des gens en caravane ont un tout petit jet qu'ils mettent au-dessus de leur tête, qui dure 3 min et hop, c'est terminé, la douche est prise. Dans ma tiny, c'est un système avec recyclage d'eau, où je peux me doucher pendant 1h si je veux, sans consommer. Ce sera une tiny house tout confort avec de l'espace et de la hauteur : 3,5m de plafond !

**Mais pour en revenir au projet de jardin forêt, pour le moment je suis surtout en attente de la réponse de la mairie. C'est d'ailleurs ma principale crainte actuellement : la difficulté administrative.**

Être enthousiasmé est une chose, rendre réel le projet en est une autre. Et au niveau de l'administration, j'ai l'impression qu'à partir du moment où ils ont entendu parler d'une idée, ils ont l'impression de l'avoir réalisée : ce sont des idéologues. Actuellement, ça va faire deux ans passés que j'ai

présenté ce projet à la mairie. J'avoue être assez déçu, mais c'est une déception qui est due à ma faute aussi : je pensais que le projet partirait tout de suite. Mais face à cette déception, et en fonction de l'avancée, il n'est pas impossible que je revoie mes cartes et me tourne plutôt vers une autre région.

En fait ma faiblesse principale est que je me trouve seul. Avec cinq ou six personnes de plus j'aurais été beaucoup plus crédible, on convainc bien plus facilement à plusieurs. Mais, et c'est là qu'est ma faiblesse, il est très compliqué de faire confiance et de s'associer pour un projet qui te tient vraiment à cœur. C'est-à-dire que personnellement, je sais où je veux aller, je connais mes intentions, mais pas celles des autres.



Bien souvent dans les projets partagés, il y a un ambitieux qui veut en tirer profit. Ce sont souvent ces ambitieux qui prennent le pouvoir, c'est dramatique mais c'est comme ça. Pourtant, la véritable compétence est dans le service. Et le service ce n'est pas profiter des autres. Donc pour faire vivre le projet, il faut réussir à faire confiance aux autres en espérant que personne ne viendra tirer ce projet à son avantage. Car même si mon projet rapportera comme il se doit, le profit n'est pas son but en soi : le véritable but c'est d'offrir à la société un autre modèle de vie économique et social basé sur l'entraide avec en plus une qualité de vie hors norme.

Donc ce que je cherche c'est avant tout sensibiliser les gens à quelque chose de beau, de bon, c'est fédérer. Et puisque naturellement les gens sont à la quête de la richesse, j'aimerais leur proposer une autre forme de richesse avec ce programme d'agro-foresterie : une richesse avant tout humaine, une richesse d'un cadre de vie sain, une richesse de beauté, une richesse de nourriture, pour qu'ils se disent « *ah mais c'est dans ce sens qu'il faut qu'on aille* ».

Mais d'ailleurs ce rêve, je pense que c'est ce à quoi tout le monde aspire. Entre manger MacDo tous les jours et bouffer de la bonne nourriture locale, y'a pas photo. Mais tout le monde n'en a pas conscience à cause de la société de consommation très bien calculée. MacDo sait très bien que les gens reviendront, car ils mettent des édulcorants dans leur nourriture qui viennent exciter le goût, mais c'est purement artificiel. On a des goûts complètement artificiels, il faut revenir à des goûts naturels. Je me suis remis à manger des topinambours par exemple. C'est un légume racine qui a été un peu mis de côté parce qu'ils ne mangeaient plus que de ça pendant la guerre et que ça fait péter, mais on a bien tort car c'est excellent avec ce petit goût d'artichaut !

**On a des goûts  
complètement  
artificiels, il faut  
revenir à des  
goûts naturels.**



**Ma conviction profonde est que l'on va dans le mur. Il faut retourner à un autre mode de consommation,** c'est d'ailleurs

ce que j'ai expliqué dans ma présentation à la mairie. J'y expliquais quelques incohérences de notre monde : par exemple celle des tomates, que l'on va chercher en Espagne avec des transports à la consommation en pétrole aberrante. On va vers une folie monstrueuse. Une autre incohérence : on nous explique que nourrir l'ensemble de la population mondiale va être de plus en plus compliqué, mais ça aussi c'est une aberration. C'est le mode de production qui est problématique ! Monsanto et plein d'autres nous vendent des graines modifiées non fertiles, des semences non reproductibles dont l'unique but est de nous les faire racheter lorsque notre plante est morte. Alors que naturellement une tomate contient une dizaine de futures tomates en elle ; et elle est capable de se reproduire elle-même. Mieux que ça encore, de générations en générations, elle s'habitue au terrain et se fortifie. Donc le véritable problème c'est la manière dont on gère les ressources, pas les ressources.

*Naturellement,  
une tomate  
contient une  
dizaine de  
futures tomates  
en elle.*

Les crises écologiques et économiques sont liées à l'industrialisation du XIX<sup>ème</sup>, dont je pense qu'il faut absolument sortir. L'industrialisation a mis en place cette société de consommation, dans laquelle on ne répond plus qu'à deux idéaux : le profit et la consommation. Tout nous oriente vers là à commencer par les médias (la caricature de cette société c'est le roman *1984* de George Orwell, car cette société de consommation peut devenir une véritable dictature). Je pense qu'il est temps de se réapproprier nos modes de vie, et il faut même se réapproprier la politique de manière locale. Ce ne sont pas des gars qui se trouvent à Paris, ou encore à Bruxelles qui vont décider de ce qui va se passer sur mon petit lopin de terre : pour moi ce devrait être le maire et les citoyens qui sont autour. Autrement ce n'est pas une vraie démocratie, ce sont des diktats auxquels nous avons à faire !

Le fait d'avoir beaucoup étudié m'a amené à me poser beaucoup de questions sur le sens de la vie, concept qui intègre bien sûr la mort. On ne peut pas évacuer la mort, elle fait partie de la vie. Les feuilles ont besoin de mourir et de pourrir pour refertiliser ensuite. Et si nous on avait conscience que nous sommes simplement des êtres de passages, on se poserait un peu plus la question de notre contribution pour les générations futures, au lieu de s'occuper uniquement à profiter de manière personnelle. D'où la responsabilité écologique.

Tout acte a une conséquence quelque part, nous aussi en tant qu'être nous avons une part active à jouer pour améliorer cette société. Et c'est en ça que l'écologie intégrale c'est hyper important. Ce n'est pas uniquement « *je ne jette pas ce papier par terre car c'est sale* », c'est plutôt « *comment mon acte va enrichir le monde et la nature ?* » Si je fais de l'arboforesterie, c'est pour enrichir le monde. Je veux offrir au monde un cadre dans lequel il fait bon 'être' (par opposition au monde de 'l'avoir'), où l'on crée du lien, où le beau, l'abondance et la qualité sont de mise. La nature va vers l'abondance, pas vers la récession. C'est le monde moderne qui va vers la récession, la nature n'est pas avare.

### **Cette responsabilité écologique répond chez moi à un sentiment très religieux.**

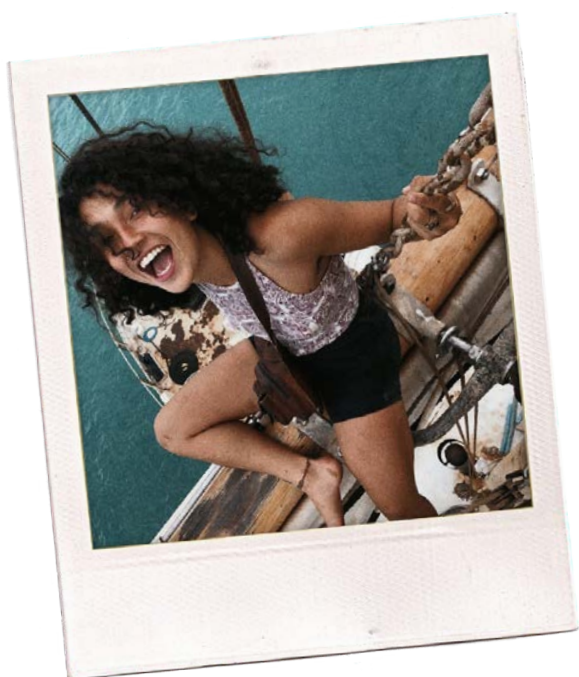
Si tu ouvres la genèse c'est ça : la Terre nous a été prêtée, pour qu'on la développe qu'on la cultive et non pas qu'on l'exploite. Je vais donc vers l'agro-foresterie de manière très contemplative ; pas une contemplation abstraite ou rêveuse, non. Contempler c'est observer la nature pour la comprendre, la respecter, y communier et surtout l'apprivoiser. C'est comme ça qu'ensuite, on peut prendre exemple sur la forêt pour reproduire ce micro système. C'est le bio-mimétisme en un mot. C'est cet aspect religieux très fort (que je n'impose à personne) qui marque mon attitude au monde. Je pense que l'on est des simples intendants, des serviteurs du monde, pas des maîtres. Donc cette nature, je dois la restituer à ma mort, augmentée, pas détruite.

**En faire un mode de vie, c'est le plus bel exemple que je puisse offrir aux autres.**





# Zoé, *et le voyage autonome*



**Zoé a 22 ans. Elle a grandi à Madagascar, dans la capitale Tananarive dans un lycée français. Elle est ensuite venue en France pour faire ses études à Bordeaux dans le design de mode. À la fin de son bachelor, elle est partie en voyage tout autour du monde pendant**

**presque deux ans. Comme elle l'avait cherché, son voyage l'a amenée à découvrir différentes manières de vivre proches de l'autonomie, que ce soit dans sa philosophie de voyage, ou ses moyens de transport. Aujourd'hui, elle s'est sédentarisée sur l'île de la Réunion depuis laquelle elle nous raconte son expérience de voyage autonome.**

*Pour commencer, est-ce que tu pourrais me retracer ton parcours et le contexte initial de ton voyage ?*

« C'était un voyage qui n'avait pas vraiment de tracé à son commencement. J'ai d'abord eu une bourse grâce à une association française. C'est une asso qui s'appelle

Zellidja et qui propose des bourses aux jeunes qui veulent partir seuls pour un projet d'étude, pour encourager la découverte d'autonomie et l'engagement. Dans mon cas je suis partie en Grèce, pour faire des recherches sur le lien entre leurs dieux et la sexualité. Après ça, j'ai eu envie d'aller plus loin, donc j'ai continué vers la Croatie, puis vers les Canaries où une amie m'a rejointe.

### **Sur le chemin, on m'a parlé du concept de bateau-stop.**

Je ne connaissais pas du tout et j'ai trouvé cette manière de voyager géniale. C'est tout simplement des marins qui cherchent des volontaires pour les rejoindre dans leurs traversées, pour pouvoir faire des quarts de nuits, les aider à la cuisine ou juste pour naviguer. Nous, pour le coup, on n'avait aucune notion de navigation, c'était seulement « *bon bah voilà, on parle anglais, on peut vous aider à faire à manger, on apporte un peu de bonne humeur et on aimerait traverser avec vous* ». Et au final, à force de rencontres, tu croises des gens qui te disent oui, alors on part avec eux. Donc c'est comme ça que j'ai pris mon premier bateau avec des Australiens, pour aller des Canaries jusqu'au Cap Vert.

Je suis restée quelques mois là-bas, toujours en cherchant des bateaux. Puis on a fini par en trouver un qui nous a permis de traverser l'Atlantique et de rejoindre la Martinique où j'ai fait un service civique. Après ça j'ai continué



mon voyage dans d'autres îles des Antilles dans le but de continuer le périple en bateau, mais on est entré en période cyclonique pendant laquelle on ne peut plus naviguer, donc on s'est arrêté au Mexique.

Tout au long de ce voyage j'ai été amené à voir un grand panel de manières de vivre. Déjà pendant le service civique : c'était une association qui travaillait autour d'enjeux sociaux et environnementaux. On bossait sur des grandes questions d'autonomie, pour pouvoir se développer au niveau de l'écoconstruction, de la santé et de l'agriculture des systèmes autonomes. Il y avait aussi beaucoup de sensibilisation à faire, réussir à convaincre des municipalités, d'autres projets comme du reboisement... On a également fait beaucoup de WWOOFing. C'est un mouvement de bénévoles qui sont reçus en échange de leur aide dans des petites exploitations à échelles humaines. Pour nous, c'était beaucoup de gens assez pauvres qu'on aidait dans la construction de maisons en terre ou en argile : des logements écologiques.

**C'était des modes de vie assez autonomes, mais au final par défaut, ils n'avaient pas vraiment le choix. »**

*En partant ainsi à l'autre bout du monde, quelles étaient tes envies, tes besoins ? L'envie de découverte ? Te couper du monde oppressant de la ville ? Trouver plus de contact avec la nature ?*

« C'était un peu tout ça. J'avais depuis très longtemps l'envie de voyager, et le principe du wwoofing m'attirait beaucoup : voyager d'une manière où tu te rends utile, tu apprends et tu prends part à des projets. Y'a aussi le fait d'être allée chez l'habitant, de faire du stop, d'être confrontée à la

rencontre et de sortir de ma zone de confort. En fait c'était surtout l'envie de justement pas vraiment avoir de plan, de se laisser surprendre, tout en allant un peu apprendre des systèmes autonomes ... C'est d'ailleurs exactement ce qui s'est passé et c'était super. »

*Concernant ton mode de vie durant le voyage, quels sont les changements qui t'ont le plus marqués par rapport à notre système de consommation en France métropolitaine ? Qu'as-tu pu expérimenter qui t'a rapproché de l'autosuffisance ?*

« Et bien au final, je trouve que le voyage, c'est assez contraire à l'autosuffisance. En tout cas nous, c'était une manière de voyager très dépendante des autres : par

le stop, le wwoofing, les nuits chez l'habitant ...

Après évidemment notre rapport à la consommation était très différent : on consommait moins et on avait beaucoup plus conscience de toutes les ressources qu'on utilisait. Ne serait-ce qu'avec le bateau-stop, c'est une alternative à l'avion pour voyager totalement différente. Déjà on se déplaçait sans fioul, l'empreinte carbone de notre voyage était considérablement réduite. Puis, en bateau tu prends beaucoup plus conscience de ton voyage, tandis qu'en avion tu parcours une si longue distance, si rapidement que t'as pas le temps d'intégrer ta traversée. Et pour gérer tes ressources aussi, tu comprends beaucoup plus la valeur de ce que tu consommes, que ce soit en termes d'électricité, ou d'eau par exemple.

**En bateau tu as un stock d'eau et tu vis sur cette réserve, tu es obligé de n'utiliser que ce dont tu as besoin.**

Donc forcément on apprend à consommer moins, et à faire un bon tri entre tout ce qui relève du besoin et le reste.

Après en bateau, tu ne peux pas non plus vivre en autonomie : on a essayé d'y construire une serre pour faire pousser quelques trucs, mais pour plein de raisons, dont le vent, ça n'a pas vraiment marché. Et puis tu restes dépendant de la nature aussi : il faut réussir à gérer les tempêtes, et être patient quand il n'y a pas de vent pour te faire avancer. Il y a également eu un long moment on a vécu à sept sur un bateau de 38m<sup>2</sup>, mais au mouillage car le capitaine ne naviguait pas sur la même période que nous. Et ce gars était incroyable, il nous a appris à nous servir de nos mains et à se débrouiller. On l'a aidé à construire pas mal de choses pour le bateau.

Et c'est là que t'apprends à devenir à la fois électricien, plombier, et beaucoup de métiers de réparation dont tu n'es plus obligé de dépendre si tu as quelques bases.

**Puis on a aussi fait de la récup alimentaire sur le bateau : on allait chercher dans les poubelles de la nourriture qui était encore bonne à manger, ou alors on allait demander sur les fins de marché.**

Bon après ça on l'a surtout fait aux Canaries parce que au Cap Vert, les gens n'ont pas forcément les moyens de faire beaucoup de gaspillage.

Sinon pour le reste du voyage, notre autonomie était surtout vis-à-vis de la liberté qu'on avait dans notre programme, nos horaires, notre vision du voyage. C'est le principe du voyage autonome. On avait notre matériel sur nous pour pouvoir dormir partout : toutes nos affaires doivent tenir dans un back pack ! Donc pendant deux ans, c'est le même sac à dos, les mêmes habits, et c'est suffisant. Et encore j'étais trop chargée, donc j'ai fini par abandonner mes casseroles et mon réchaud pour la cuisine. Donc soit tu peux avoir cette autonomie de te poser n'importe où, en fonction du danger et de la tombée de la nuit, soit tu peux chercher à dormir chez l'habitant. Pour ça il y a des plateformes comme couchsurfing, ou des opportunités grâce à des rencontres.

Notre rapport à l'autosuffisance c'était aussi au travers de nos fréquentations. Par un très bel enchaînement des choses on a rencontré beaucoup de personnes visant ce paradigme. Surtout en wwoofing, chez les personnes qui nous hébergeaient où une partie de la nourriture était faite sur place. Souvent c'était des constructions écologiques, ils avaient besoin d'aide pour la construction d'un bâtiment ou l'entretien d'un potager. On a même logé chez une femme qui faisait son propre café, et son chocolat. On a aussi rencontré des communautés autosuffisantes, mais on n'y est pas resté longtemps. Et dans tous les chantiers d'habitats écologiques qu'on a croisés, il y a aussi cette idée de soutenir des valeurs comme l'entraide et le partage. On faisait donc pas mal de chantiers pédagogiques, on pouvait apprendre tout en aidant, et tout le monde était gagnant.

Après concernant l'hygiène forcément, il y a eu une différence pour nous. Par exemple les douches, ça devient une seconde préoccupation. Si c'est nécessaire et que tu y as accès, très bien, sinon tu ne te laves pas et tu pues



tant pis. Évidemment quand il fait chaud, que tu sues c'est embêtant mais tu t'habitues. Donc oui il y a eu des moments où c'était assez chaud en matière d'hygiène. Moi par exemple j'ai eu des staphylocoques, une infection qui peut virer à quelque chose de grave si tu ne prends pas d'antibiotiques. On était dans la jungle, souvent exposés à des piqûres, donc tu te grattes avec tes ongles sales, ça s'infecte, ça purule, et t'en chies.

Après les cultures alternatives et autonomes, ça ne veut pas forcément dire que tu te privas et que tu vis dans un confort réduit, tu peux être autonome et super confort. Mais quand tu voyages, ton mode de vie ne rime pas du tout avec confort.

Donc en termes d'autonomie j'ai quand même bien appris : au niveau de l'agriculture et de la construction ça m'a bien aidé ! Mais aussi en termes de débrouille, de la recherche de plan B : si tu as un problème, apprendre à trouver une solution par toi-même. Et puis même si notre manière de voyager était très dépendante des autres, au final ça nous a quand même apportés de l'autonomie : je sais que maintenant je pourrais me démerder partout. Ça m'a donné confiance en moi et en mes capacités. Je ne vais plus être paniquée parce que je n'ai pas d'endroit pour passer la nuit, ou parce que je ne sais pas parler la langue, je peux demander à l'habitant et au pire j'ai ma tente. J'ai tout ce qu'il me faut sur moi et avec moi-même. Je ne suis plus à la merci de quelque chose qui pourrait me mettre en inconfort. »

*Et en règle générale, quel est ton rapport avec la société de consommation actuelle ?*

« C'est plein de questionnements, d'essais pour tenter de déconstruire certaines de mes habitudes. Tous les enjeux qui tournent

autour de ça, qu'ils soient sociaux ou environnementaux, ce sont des sujets qui me touchent, et j'ai besoin d'être en accord avec ce qui me paraît être le plus juste en termes de consommation. Déjà il y a la question « *α-t-on besoin de consommer autant ?* » Ça dépend évidemment pour quels produits, mais je pense que l'on peut vivre de manière beaucoup plus sobre. Rien que lorsque tu voyages, pour ton pauvre dos tu ne peux pas avoir vingt mille affaires. Tu te rends vite compte que tu n'as pas besoin d'autant d'objets, de gadgets, de fringues ... C'est aussi pour ça que je

me suis détournée de mes études de mode, aujourd'hui je n'en vois plus trop l'intérêt. Après j'avoue avoir encore un peu du mal parce que je fais beaucoup de récup. Donc même sans en avoir besoin, si c'est de la récup et que c'est gratuit, j'ai du mal à ne pas me dire « *oh non on ne va pas jeter* », alors chez moi ça reste la caverne d'Ali Baba.

Par contre en termes de nourriture, avec mon copain, on ne vise pas du tout la sobriété. Quitte à s'acheter moins de vêtements, de choses qui ne servent au final pas vraiment, on privilégie surtout ce qu'on mange, que ce soit pour la santé ou pour le plaisir. J'adore cuisiner, je cuisine tout le temps. Enfin non ... J'aide mon mec à cuisiner. Mais je cuisine, j'essaie de faire des trucs. En tout cas, on privilégie vachement le local et on évite absolument les supers marchés. Ce sont des produits industriels pas très bons pour la santé, parce que saturés en sucre, plein d'intrants, au goût un peu amoindri. Et puis, les personnes qui gagnent les sous ensuite sont souvent des connards de gros lobbystes. Alors sauf si tu es pressée d'acheter un produit, tu peux trouver chez des commerçants qui en valent la peine, ou en faisant les choses toi-même tout en dépensant moins d'argent.

**Après, au niveau de l'habitation, j'idéalise beaucoup les lows techs, les petits habitats comme les tiny house ou même les vans. Ça t'oblige à faire le tri et à vivre plus en extérieur qu'à l'intérieur. Puis j'aime aussi beaucoup l'aspect cosy qu'il y a dans un petit logement. »**

*À la racine de ce voyage et de ton mode de vie, y'a-t-il un engagement écologique, politique ? L'envie d'échapper à la crise économique ? Ou est-ce simplement la manière de vivre qui te correspond le mieux ?*

« C'est un peu tout à la fois. Oui il y a de l'engagement dans mes actions. À Madagascar, dans beaucoup de pays d'Afrique et dans d'autres pays par lesquels je suis passée durant mon voyage, il y a plein d'enjeux autour de la pauvreté mais aussi autour de l'écologie, de la colonisation, de l'identité des pays. Le Mexique ou le Cap Vert, ce sont des pays qui ont été colonisés et qui aujourd'hui tentent de mettre en place une écologie décoloniale. La Martinique aussi en est

un très bon exemple avec le problème du chlordécone, un pesticide mis dans les monocultures de bananes, hyper toxique comme beaucoup de produits encore utilisés en Afrique. Pleins de problème s'en découlent : le produit soi-disant interdit mais qui est toujours utilisé, toutes les nappes phréatiques sont détruites, des problèmes de santé, cancers de la prostate, déformations génitales, ça a beaucoup d'impact sur tous les gens qui ont vécu autour de ces champs. Et ça, c'est des restes des agro-industriels coloniaux qui étaient pour l'export des produits en France. Sauf qu'en partant, ils ont laissé ces problèmes sur place. Tous ces enjeux, et bien d'autres encore, forment des questionnements qui m'animent depuis très longtemps. Je ne supporte pas l'injustice, ça me met en colère. Et la meilleure manière de trouver une solution à ça c'est déjà que moi je sois en accord avec mes convictions, et qu'ensuite j'essaye de trouver un modèle qui me corresponde et que ça puisse inspirer d'autres personnes. J'aimerais donner un exemple à petite échelle, avoir un rayonnement, parce que sinon ça reste encore un truc individualiste, et ce n'est pas le but. Le but c'est le partage, échanger des techniques, essayer de justement pousser au maximum les gens dans cette direction. Mais pour pouvoir pousser les gens et les convaincre, il faut montrer quelque chose qui marche. »

*Et justement, as-tu réussi à amener des gens à avancer vers ce mode de vie plus sobre ?*

« Ça m'a surprise, mais rien qu'avec le partage de storys sur instagram j'ai eu pas mal de messages de personnes que je ne connaissais pas. Certains juste pour me dire « *ouais trop bien* », d'autres pour me poser des questions sur ma manière de voyager et à qui j'ai pu faire découvrir la plateforme couchsurfing. J'ai même eu un ami qui s'est acheté un bateau, et un autre qui a fait la transatlantique suite à ça ! C'était cool de voir que deux-trois partages de photos pouvaient avoir cet impact. Après je n'ai pas changé les autres, je les ai juste peut-être amenés à se poser des questions. En stop par exemple, tu rencontres beaucoup de gens qui vont s'intéresser à ce que tu fais, si bien que même sans voir la finalité et l'impact que tu as eu, il y en a toujours : tu as peut-être planté une petite graine quelque

part dans un coin de leur esprit, et qui sait lorsqu'elle poussera ? Donc, si des gens me disent « *ça m'a inspiré alors j'ai fait ça* » par rapport à quelque chose que j'ai pu partager, c'est déjà un petit début de victoire, j'aurais fait bouger quelque chose. »

*Avant de partir, as-tu eu des craintes sur un changement de mode de vie différent de ce que tu as connu jusqu'ici ?*

« Pas vraiment, je n'attendais que ça de quitter la France, donc ce n'est pas le changement de mode de vie qui me faisait peur. Après oui forcément tu flippes un peu, quand tu commences. Il y a des moments où tu te dis « *je fais quoi moi maintenant ?* » Mais après j'étais tellement motivée par le fait d'être en voyage que j'ai vécu beaucoup plus de moments de kif que de crainte. Peut-être juste la crainte de ne pas savoir gérer l'argent correctement, parce que tu ne sais pas sur quelle durée va s'étendre le voyage. Ou la peur de faire des mauvais choix, de te faire arnaquer. C'était plus des craintes techniques, que des peurs du changement ou du dépaysement. Mais bon, ça fait partie du jeu, ce sont des erreurs que tu fais pour apprendre par la suite à mieux voyager seule. »

*As-tu déjà été victime de jugement ou de préjugés sur ta manière de vivre ?*

« Oui, et les premiers sont forcément mes parents. Mon père est français, et ma mère malgache. Autant j'ai des amis qui m'ont encouragée, autant ma famille du côté de mon père, eux ne comprennent pas du tout. Mais ce sont des gens qui, selon moi, ont très peur de la société, sont assez défaitistes et conservateurs. Ils sont enfermés dans certaines idées, par exemple que le Mexique et les pays pauvres, ça craint.

**Donc dans ma manière de voyager j'étais prise pour une inconsciente.**

J'avais le droit à des « *je ne vois pas pourquoi tu vas te foutre là-dedans* », « *tes histoires d'autonomies ça va deux secondes, tu as 20 ans il faut trouver du travail* ». Ce sont des discours très conservateurs et éloignés des réalités actuelles selon moi. Parce que aujourd'hui l'écologie, c'est au cœur de toutes les luttes, donc l'autosuffisance c'est une

solution de résilience qui est assez cohérente je trouve. Et c'est vrai qu'il y a encore beaucoup de préjugés sur les personnes qui tendent vers ça. Moi par exemple, certains me voient comme une hippie qui va se faire des dreadlocks et qui fume de l'herbe dans son jardin, alors que non, pas spécialement. Après il y a des clichés qui se vérifient bien sûr, mais il ne faut pas s'arrêter à ça.

**Il y a énormément de différents types de personnes qui commencent à se lancer vers la recherche d'autonomie,**

ne serait-ce qu'avec la mouvance des bobos-écologes ou toutes les reconversions en permaculture actuelles, et ça, c'est génial je trouve. »

*Plus jeune, penses-tu avoir été éduquée dans une idée de sobriété et de respect des ressources naturelles, ou plutôt en adéquation avec le système de consommation de masse actuel ?*

« J'ai exactement ces deux types d'éducation, parce que entre ma mère et mon père c'était tout et son contraire. Mon père était un peu l'archétype du « on va faire les magasins et on va manger au MacDo », j'étais très gâtée et les loisirs étaient

essentiellement basés sur la consommation. Mais après il était en France et je le voyais une fois par an. Moi j'étais avec ma mère à Madagascar, et forcément c'était différent.

**Il n'y a pas de grands centres commerciaux, on n'a pas la liberté de changer de garde-robe tous les mois.**

Donc on a une consommation qui de base est différente. Puis, tu côtoies la pauvreté de très près, c'est quand même le 5<sup>ème</sup> pays le plus pauvre du monde. Moi, j'étais dans un lycée français, c'était un peu une bulle dorée, on était clairement très bien lotis. Je n'ai pas grandi dans le besoin, j'étais en classe moyenne. En fait, on n'était pas excessivement riche, mais quand tu compares à la population malgache la plus majoritaire, nous on était les riches. Quand tu vas au lycée français, c'est un peu un monde parallèle. Tu es entourée d'un chauffeur, d'une femme de ménage, parce que c'est ce qui fait vivre beaucoup de gens.

Mais oui, ma mère a toujours été un peu dans l'écologie et la sobriété heureuse. Grande fan de Pierre Rabhi, son grand messie. Donc j'ai quand même des influences qui menaient plus ou moins à ça. Puis j'ai été une babosse assez vite. J'avais des potes qui étaient très engagés, voire très extrémistes. Dès le lycée on en parlait déjà beaucoup. Et d'ailleurs quand j'allais en France, c'était tout ce qu'on n'avait pas à Madagascar. Quand j'étais petite j'étais ravie d'aller manger à MacDo, de dévaliser des magasins de fast fashion comme Jennifer, mais très vite ça n'a plus trop été le cas. J'ai commencé à boycotter MacDo et me rendre compte de tout ce qu'il y a derrière. Et mon père n'a pas compris. Il ne comprend toujours pas d'ailleurs. »

*Cette manière de vivre que tu as découverte durant ton voyage, essayes-tu de la transposer dans ton mode de vie actuel ?*

« C'est encore dur à dire puisque ça ne fait qu'un mois que l'on est sédentaire. Mais déjà, ça oriente certains projets futurs.

**Avec ma mère, on voudrait se lancer dans la création d'un éco-lieu à la Réunion. L'idée serait de créer un endroit à la fois communautaire et culturel, avec la construction de maisons autonomes, de tiny houses.**

Il y aurait des panneaux solaires, un système de récupération des eaux sales, un système de serre qui s'acclimata dans la maison pour éviter les matériaux isolants et polluants... Ces habitats ne seront pas très grands, ils feront environ 30m<sup>2</sup>. Certains seront individuels et d'autres, plus larges, seront communautaires, comme la cuisine. Parce que je pense qu'il y a des espaces que l'on n'est pas obligés de privatiser.

Et en dehors de ce projet, ce voyage m'a aussi ouverte sur des envies de prendre plus part à des associations, ou des événements ponctuels qui peuvent être en lien avec la recherche d'autonomie. Après, je t'avoue que l'on est quand même très contents de retrouver un peu notre confort au quotidien. Ces habitudes-là, je les ai retrouvées sans problème. »

*Quelle est ta source financière pour pouvoir vivre et voyager ?*

« Actuellement c'est un peu le problème qui se pose. Pour mon voyage j'ai été aidé par mes parents pour une partie, et pour l'une autre j'ai pu payer avec mes réserves comme ce n'était pas un voyage à gros budget. Actuellement je suis toujours sur ces réserves, mais elles commencent à se vider. Pour la suite j'ai plusieurs idées : je suis à la fois en train de préparer un concours pour rentrer dans une école d'audio-visuel, qui, si elle m'accepte me rémunérera pour étudier ; et en même temps je me forme en autodidacte au tatouage. Mais pour le moment, comme la Réunion c'est assez cher, je vais certainement devoir prendre un boulot juste comme ça en attendant de pouvoir rentrer dans l'école. »

*Penses-tu que cette manière de vivre pourrait être un modèle viable pour tout le monde et vers lequel tendre ?*

**« Non je ne pense pas. L'autonomie c'est tellement large et complexe, et les gens le sont tout autant. C'est un changement de vie radicale qui, je pense, ne peut pas s'appliquer à n'importe qui. »**

Quelqu'un qui a toujours grandi et a toujours été conditionné à vivre et travailler pour cette société de consommation et cette mentalité, du jour au lendemain, si tu lui dis « sois autonome », il devient un enfant à qui il faut tout réapprendre. En plus il n'y a pas d'autonomie totale, ce n'est pas possible. C'est important d'avoir des gens qui sont spécialisés dans leurs métiers. Il y a des métiers d'artisans, d'agriculteurs qui ont tous leurs places, et il faut des gens qui soient spécialisés dedans.

**Après, consommer moins et requestionner ses besoins, c'est à tout le monde de le faire, parce qu'il n'y a plus vraiment le choix.**

Il faut apprendre de la diversité et rester humble, sur notre consommation certes, mais surtout sur notre place d'humain, arrêter de tout vouloir sur un plateau, trop rapidement et en trop grosse quantité. C'est d'ailleurs avec cette surconsommation que l'on est en train de perdre tous ces métiers d'artisans spécialisés qui font leur travail avec une responsabilité éthique et avec des bons produits. Ceux-là sont pourtant à favoriser. Ou alors on peut apprendre à faire soi-même. Moi j'aime beaucoup faire de la poterie, et maintenant je sais coudre, et c'est hyper satisfaisant de faire un truc soi-même.

## **Le goût de la gratuité et de l'autonomie pour moi, c'est bien meilleur que le neuf.**

Et pour ceux qui voudraient vraiment se lancer dans cette quête de l'autonomie il faut prendre conscience que c'est certes beaucoup de bonheur, mais également beaucoup de labeur. Parce que si tu n'as pas les techniques et les connaissances nécessaires, c'est beaucoup d'énergie perdue et d'erreurs. Après tu apprends de ces erreurs, évidemment. Et puis tu en deviens fière aussi : tu es devenue autonome par tes propres moyens.

En fait il faut prendre le temps. Ça ne se fait pas en deux minutes. Ça se fait même en plusieurs années, c'est un projet de vie, tu ne le fais pas à moitié. Rien que dans le voyage autonome, pour le bateau-stop, il faut attendre, se prendre des râteaux, recommencer, avoir du temps.

## **Dans toutes les recherches d'autonomie, le temps est un facteur très important.**

Mais il n'est pas la seule difficulté à prendre en compte. Au départ de ce grand voyage, il y a plusieurs choses que j'ai certainement idéalisées, notamment à mon arrivée dans l'association « les jardins de Gaïac ». C'est une association qui participe activement à la réparation écologique en Martinique par 3 pôles principaux : l'autonomie de santé (création de médicaments à base des plantes médicinales de la pharmacopée caribéenne), l'autonomie alimentaire en développant l'agroforesterie syntropique, et des constructions écologiques inspirées de l'archiborescence\*. Je me réjouissais à l'idée d'avoir trouvé l'association qui me

*\*architecture qui utilise comme inspiration toutes formes d'organismes vivants*



paraissait tout à fait complète dans son plan d'autonomie. Tout dans le discours paraissait correspondre à mon paradigme idéal, mais pendant les plusieurs mois passés dans l'asso, j'ai pu découvrir la vie associative et ses réels enjeux. Déjà, il y avait un gros souci au niveau du budget, ou plutôt du manque de gestion des budgets. Ça a donné lieu à beaucoup de gaspillage que ce soit en termes de temps, de travail, ou de nourriture. Il y avait aussi un gros manque de ressources pour rémunérer dignement ceux qui travaillaient dans l'association. Et pour les volontaires, ce n'était pas évident non plus pour manger des produits de qualité, ce qui reste un grand paradoxe avec les valeurs de l'association ...

Mais la plus grande source de problèmes c'était le facteur humain, celui qui fait peu à peu couler l'association d'ailleurs. Entre querelles d'égo, manque de communication, mauvaise pédagogie ... Ça a été le plus grand obstacle dans l'avancement des projets, avec le manque d'organisation même si la volonté y était.

**Tout ça montre bien que l'autonomie ce n'est pas si simple. L'humain doit d'abord régler ses problèmes de confiance personnelle pour pouvoir travailler avec d'autres. Et c'est un des plus gros deals de l'autonomie, l'entraide, un grand défi. »**

# Adé, *et le campement militant*



Sur le plateau de Saclay, en région parisienne, un nouveau projet est en cours. C'est le projet de la ligne 18 du métro. C'est une ligne en construction censée relier Versailles à l'aéroport d'Orly, en passant par l'université de Massy-Palaiseau, le plateau de Saclay et Saint-Quentin-en-Yvelines. Cette ligne 18 est issue du projet de réseau de transports publics du Grand Paris, présenté par Nicolas Sarkozy en 2009. Elle est annoncée comme « *la nouvelle ligne verte* », pourtant elle est l'objet de nombreuses critiques de la part des locaux. À Saclay, un collectif du nom de « *contre la ligne 18 et l'urbanisation du plateau de Saclay* » est né. Ils pointent du doigt plusieurs faits préoccupants. Tout d'abord la réduction des terres agricoles et des espaces naturels pour la biodiversité, déjà misent à mal par la bétonisation de 400 hectares en 2010 pour la construction du campus universitaire. Le problème des inondations est lui aussi relevé : un sol bétonné absorberait encore moins les eaux de pluie, ce qui aboutirait à des inondations encore plus violentes et fréquentes pour les habitants des vallées, dans une région déjà fragile. C'est également un projet jugé inadapté aux problèmes de transport de la population, et dont les différentes enquêtes publiques, auprès d'experts et d'élus de la région ont révélé 70% d'avis négatifs face à ces idées d'aménagements.

**Pour toutes ces problématiques, le collectif « contre la ligne 18 » a installé un campement au cœur de la future zone de construction. Cette ZAD\* s'est vu accueillir par un agriculteur, invitant sur son champ comme signe de protestation, tous les militants voulant lutter contre l'artificialisation des sols de Saclay.**

**Adé, un ancien étudiant de 22 ans, est l'un d'entre eux. Il a grandi en région parisienne et était initialement venu au campus universitaire pour ses études. Durant une année sabbatique, il s'est finalement joint au campement. Aujourd'hui, il nous raconte le mode de vie des habitants de ce campement autogéré.**

\*Zone à défendre

*Salut Adé ! Pour commencer, peux-tu nous expliquer comment tu es arrivé dans ce campement ?*

« Alors personnellement, je suis d'abord venu ici pour découvrir le mode d'habitation, et une manière de vie plus roots. J'avais déjà un pied dans le monde militant, puisque l'hiver avant ça je m'étais retrouvé dans une occupation de cinéma associatif à la clé à Paris. Mais je ne suis pas arrivé ici par amour de la cause, tout simplement car je n'y connaissais rien. Puis en m'y intéressant, j'ai découvert une lutte avec laquelle je suis carrément d'accord, et un lieu que j'ai surkiffé. C'est comme ça que j'ai fini par m'intégrer au camp. Et en même temps, j'avais initialement pour projet de reprendre mes études sans pour autant avoir assez d'argent pour me reprendre un appartement étudiant, donc disons que ça tombait à pique. »

*Combien êtes-vous à habiter ici ?*

« Ça dépend. Il y a une vingtaine de personnes qui passent souvent, c'est-à-dire au moins une nuit par semaine. Pour ceux qui habitent réellement ici, on est entre cinq et dix. Il y a aussi des gens qui viennent deux ou trois semaines et qui repartent. Mais le camp n'est qu'une émanation du collectif. On y fait la plupart des réunions, et une partie non négligeable des habitants du coin s'investissent dans le collectif. Pour autant, c'est un lieu relativement calme, et assez reposant. C'est un peu un lieu de repos militant. »

*En quoi votre mode de consommation diffère-t'il de la plupart des foyers occidentaux ?*

« Concernant la nourriture, on mange à peu près la même chose que tout le monde. C'est plutôt la manière dont on se la procure qui est différente. On a beaucoup de légumes qui nous sont offerts par les agriculteurs du coin. On va également faire de la récupération d'invendus dans les supermarchés ou en fin de marché. Et pour tout ce qui est sec (féculents, légumineuses, huile, etc.) on demande aux gens qui passent de nous en ramener si possible.

**Ensuite pour se loger, on a construit plusieurs habitations. On a un dortoir pour tout le monde, sauf pour certains d'entre nous qui se sont construits de petites cabanes personnelles.**

Le soir ici, ça caille de fou, donc on se retrouve tous autour du poêle. On a isolé les cabanes avec de la paille, mais on a quand même l'habitude de s'empiler deux ou trois couches de vêtements sur le corps, des chaussettes à la tête, surtout l'hiver. D'autant plus pour dormir, on est beaucoup à dormir presque au sol, donc on s'empile quatre ou cinq duvets et couvertures.

Au niveau hygiène, ça dépend beaucoup des gens. On s'est installé une salle de bain qu'on utilise peu. Il y a aussi l'agriculteur qui nous accueille qui nous laisse à disposition celle de sa ferme et du moulin, où on peut aller la journée. On a également repéré toutes les douches des écoles ou des gymnases près d'ici. Donc ça nous laisse pas mal de possibilités, mais sur la fréquence ça dépend des personnes.



En tout cas au niveau de l'eau, on n'a aucun souci. L'agriculteur nous amène très souvent une tonne d'eau, donc on peut se laver les dents, se rincer la tête, se laver sommairement ou non ...

L'eau nous permet également de gérer un potager. On fait d'abord pousser nos plants dans une serre que l'on s'est installée, puis on les transplante dans ce plus grand potager. C'est aussi l'une des choses que j'étais venu chercher ici : le lien avec la terre. Même si, des jeunes d'ici, je ne suis pas forcément celui qui en est le plus proche.

Enfin pour l'électricité, on a des panneaux solaires qu'on a trouvés sur un parking. Un copain qui s'intéresse à ce domaine a réussi à nous faire toute l'installation. Quand il y a du soleil on peut charger de 10h à 17h en ce moment. Après on le bricole quand même tous les quatre matins, parce que ça ne marche pas toujours. Mais c'est assez drôle, on acquiert des connaissances de partout.

**Quand tout est roots et que rien ne marche, c'est là que tu apprends le plus de choses, et c'est trop chouette.**



En fait c'est beaucoup de débrouille. Parmi nous il y a des ingénieurs, ils ont pu construire par exemple la machine à laver, qui fonctionne grâce à l'énergie d'un vélo mis à côté. On a aussi un four en terre cuite, construit à la main, pour y faire des barbecues ! »

*Comment ton éducation a-t-elle eu un impact sur ta manière de consommer aujourd'hui ?*

« Au niveau de mon éducation, je n'ai pas forcément eu d'initiation à ce monde ou aux valeurs que je prône actuellement. On m'a surtout appris des choses basiques comme

finir son assiette pour ne pas gaspiller, ne pas laisser les lumières allumées partout... C'est un cheminement que j'ai fait tout seul. Aujourd'hui je ne suis bien évidemment pas en adéquation avec les modes de consommation actuels. Ce sont des choses qui nous sont imposées. Tout le monde doit bosser pour payer son loyer, son électricité, son chauffage, sa bouffe, pour survivre. Mais c'est des choses qui ne sont pas laissées au libre arbitre de chacun, personne n'a décidé de consommer comme l'on consomme aujourd'hui.

Donc personnellement, mon mode de vie c'est aussi pour moi une manière de m'affranchir du mode de vie salarié, et de pouvoir faire ce qui me plaît de mes journées. Ça ne veut pas dire que l'on ne fait rien, on a beaucoup à faire au camp.

**Ça veut simplement dire qu'on a conscience de vivre dans un système absurde qui jette suffisamment de choses pour que l'on puisse se démerder avec. »**









# Mariana,

*ou la vie en  
campagne*



**Mariana a 59 ans. Elle a grandi en Moldavie puis s'est installée en France il y a 27 ans de cela. Elle et son mari vivent aujourd'hui en Charente dans un petit village qui se nomme Latricherie. Là-bas ils ont construit une maison de bois et cultivent leur potager. Ils vivent ainsi, sans s'en rendre compte, en parfaite cohérence avec le modèle auto-suffisant moderne. Mariana nous raconte leur quotidien.**



J'ai toujours plus ou moins vécu à la campagne. C'est aussi le cas de mon mari. Pour nous notre manière de vivre est surtout une histoire d'habitude. Par exemple, récupérer l'eau de pluie afin de faire un jardin, c'est quelque chose qui nous paraissait assez évident après l'avoir vu mis en œuvre par nos familles respectives. Nous avons également le luxe d'habiter dans une maison à la campagne, alors l'aspect écologique s'est installé naturellement dans notre mode de vie.

C'est une maison en bois, isolée par des matériaux responsables comme la laine de roche. Cela nous permet de n'avoir qu'un poêle à bois pour chauffer toute la maison. Mon mari étant menuisier, on se sert directement de ses chutes de bois pour alimenter notre poêle.

Et puis comme c'est un métier qui demande beaucoup d'énergie électrique, il a investi dans un générateur (groupe électrogène) au cas où il y aurait une coupure d'électricité. Celui-ci sert à la fois à son atelier, mais aussi à la maison, nous accordant ainsi une certaine autonomie énergétique. Mais bon, l'atelier est vraiment notre principale consommation en électricité, pour le reste nous sommes peu gourmands.

Pour ce qui est du jardin, il nous permet de manger des fruits et légumes de saison toute l'année. On conserve le surplus au congélateur ou en bocaux pour le reste de l'année. Grâce à lui, nous faisons également du troc avec le voisinage, en échange de légumes ou de fruits, nous avons des œufs du poulailler voisin. Nous avons aussi forcément un compost qui nous permet d'alimenter la terre du jardin. »

*Diriez-vous que vous êtes en recherche d'autonomie ?*

« Comme je l'ai déjà dit, j'ai vécu à la campagne, et c'est n'est pas étonnant de vivre de cette manière lorsque l'on vit dans un village. C'est un peu vivre à l'ancienne, je ne pense pas que ce soit vraiment réfléchi, c'est plutôt un mode de vie que nous avons par habitude avec mon mari.

**En Moldavie, surtout en campagne, nous vivons tous ou presque de cette façon. Nous vivons de culture et d'entraide.**

Bien sûr c'est agréable de faire des économies et de contribuer à l'écologie mais nous n'en avons pas vraiment conscience jusqu'à maintenant.

Ceci dit, depuis peu, je fais un retour en arrière. J'évite tous les produits d'entretien de magasin. Je préfère utiliser des produits de grand-mère comme le savon noir, l'huile de lin, le bicarbonate qui sont des produits plus naturels et moins coûteux en définitive. J'aimerais à terme ne plus utiliser de produits chimiques.

Pour le reste, je pense que ce serait plus compliqué, nous avons toujours besoin des supermarchés, etc. J'aime faire les magasins, mais j'aime faire des économies aussi, alors mon mode de vie actuel me convient. »



*Quel est l'impact de votre éducation sur votre manière de consommer aujourd'hui ?*

« J'ai grandi dans le système communiste soviétique alors il fallait partager bien sûr mais surtout se débrouiller par soi-même pour survivre et manger à sa faim parfois... Donc je pense que mon éducation m'a servi à vivre comme je vis aujourd'hui mais avec plus d'enthousiasme et plus sereinement. »

*Avez-vous déjà été victime de jugement ou de préjugés sur votre manière de vivre ?*

« Quand nous avons bâti la maison, beaucoup de gens se sont demandé qui étaient les fous qui construisaient une maison en bois dans ce petit village ! Mais sinon nous n'avons jamais reçu de jugement direct. »

*Quels sont les bénéfices que vous retirez de ce mode de vie autonome ?*

« Nous dépensons évidemment moins d'argent, mon mari qui est à la retraite maintenant prend plaisir à s'occuper du jardin c'est un bon compromis. »

*Pensez-vous que cela pourrait être un modèle viable pour tout le monde et vers lequel tendre ?*

« Je pense qu'il serait difficile d'appliquer mon mode de vie à la ville.

**Mais pourquoi pas inciter les gens à devenir plus solidaires et moins gourmands. Parfois on oublie le nécessaire et on croit n'être heureux que par le superflu. »**



# Conclusion

## **R**evenons maintenant à notre questionnement initial : **L'autosuffisance est-elle utopique de nos jours ?**

Depuis le début de l'humanité, nous n'avons cessé de chercher des solutions pour nous faciliter la vie. Ce sont elles qui nous différencient des autres espèces, et qui symbolisent « le progrès ». Mais si notre espérance de vie, et notre confort se sont depuis largement améliorés, ces solutions nous ont peu à peu éloignés de notre capacité à être auto-suffisant. Chacune d'entre elles engendre de nouveaux problèmes auxquels il faut trouver de nouvelles solutions. Par conséquent, notre Histoire a vu se succéder de nombreuses inventions de plus en plus complexes. Nos connaissances personnelles se sont alors peu à peu éloignées de notre survie primitive pour se rapprocher d'une expertise poussée propre à l'une de ces solutions. Chacun sa spécialité, et tous au service de la société. Nous formons désormais une grande machine pleine de rouages qui se complètent les uns les autres. Les préoccupations de l'état sauvage sont bien loin désormais. On ne consomme plus pour survivre mais pour s'intégrer dans ce système. Un système qui va de plus en plus vite, où rien ne dure, et qui malgré toutes ces belles inventions a fini par devenir une prison, une machine oppressante pour beaucoup d'entre nous. C'est d'ailleurs un sentiment encore plus fort aujourd'hui : entre toutes les crises de notre époque, le besoin d'un retour à la nature et d'un monde authentique se fait sentir.



« *C'était mieux avant* », voilà une phrase qui, de génération en génération, ne cesse de se répéter. Le progrès semble de plus en plus nous éloigner de notre nature profonde. Il devient alors facile de se mettre à regretter le passé et à rêver d'un retour en arrière, un retour vers l'autosuffisance. Pourtant, en se penchant sur ce concept bien complexe, on s'aperçoit que peu importe l'époque, personne n'a jamais pu s'autosuffire. Notre besoin des autres et d'appartenance à un groupe nous en rend parfaitement incapable. Il faut donc réduire le concept, le retravailler. Si l'on ne peut être auto-suffisant, on peut tout de même chercher à s'en rapprocher.

Au fur et à mesure des différents « ras-le-bol » de notre Histoire, d'autres thématiques, aspirant elles aussi à un retour d'authenticité, sont apparues. La sobriété heureuse de Pierre Rabhi, la mouvance du néo-survivalisme, la permaculture et l'agroforesterie sont autant de manières de sortir du système de consommation excessive. Ainsi,

l'autosuffisance peut se retrouver partout, et l'on peut en faire un début d'expérience de bien des manières, que ce soit par le voyage, par la construction d'une tiny house, par l'occupation d'une ZAD ... Et les profils qui l'expérimentent sont également bien divers. Néanmoins, ils se retrouvent tous sur un point : le sentiment que notre système ne tourne pas rond. Certains pointent du doigt le manque d'attention pour la planète et l'écologie, d'autres les inégalités sociales que la machine creuse, d'autres encore ne s'y sentent pas réellement vivants et sont à la recherche d'une plus grande source d'enrichissement intérieur. Tous trouvent dans l'autonomie une manière de répondre à leur mécontentement.

**À défaut de remodeler l'entièreté de notre système, ils créent leur propre réalité, en tentant de réduire le plus possible leur dépendance aux autres rouages du mécanisme.**

Mais la machine se défend, il est de plus en plus compliqué de sortir d'un système qui prend toute la place. L'empreinte humaine s'est étendue sur toute la planète, si bien que les espaces permettant un mode de vie alternatif se font de plus en plus rares. Dans l'imaginaire collectif, il suffit de se

rendre au milieu des bois et d'y construire une cabane pour s'y reclure. Pourtant, en France, la quasi-totalité des forêts est gérée par la main de l'homme. Peu importe notre projet, on se heurte toujours à l'obstacle administratif, sans parler de la nécessité d'un accès au domaine médical en cas d'urgence. Après ces quatre témoignages, on constate que l'indispensable récupération de technologies modernes, telles que les panneaux solaires, nous prouvent que ces expériences restent liées à la société malgré les efforts déployés.

Donc, effectivement, ce grand concept de l'autosuffisance nous apparaît aujourd'hui bien utopique. Il faudrait une vie entière pour réussir à sortir du système financier tout en achetant les outils nécessaires à notre autonomie énergétique. L'évolution nous a apporté un confort de vie dont on ne peut se passer. Atteindre l'autosuffisance reviendrait donc finalement à faire un choix entre le passé

et notre présent. Pourtant, tous ceux qui se sentent aujourd'hui coincés dans le système le disent : un retour en arrière n'est pas la solution. C'est vers le futur qu'il faut se tourner. Et si aujourd'hui un mode de vie alternatif, où la consommation se base sur une logique naturelle plutôt que sur celle du profit nous paraît impossible ; ce n'est pas pour autant qu'il le sera plus tard. Et si l'autosuffisance est utopique, son rêve ne doit pas mourir pour autant.

Dans la pensée de Pierre Rabhi, on retrouve ce concept fort : l'importance d'incarner l'utopie.

**« L'utopie n'est pas la chimère mais le "non-lieu" de tous les possibles. Face aux limites et aux impasses de notre modèle d'existence, elle est une pulsion de vie, capable de rendre possible ce que nous considérons comme impossible. C'est dans les utopies d'aujourd'hui que sont les solutions de demain. La première utopie est à incarner en nous-mêmes, car la mutation sociale ne se fera pas sans le changement des humains. »**

- Extrait du livre *Vers la Sobriété heureuse*  
de Pierre Rabhi



# Bibliographie

## ***Naissance et histoire de la société de consommation***

Alzieu, V. (2021, 15 mars) Radio RCF  
- [Podcast](#)

## ***Autonomie ou autosuffisance ?***

(2021, 23 juin). Terre et Humanisme - Le média des acteurs de l'engagement  
- [Article Web](#)

## ***Autonomie, survivalisme et résilience : Ce qu'il faut savoir***

(2020, 10 octobre). Mouton-Résilient  
- [Article Web](#)

## ***C'est pas du vent - 2 - Reportage : Uli Alto, ou comment vivre en dehors de la société de consommation (rediffusion).***

Bras, A.-C., & Baché, D. (2012, 11 août) RFI  
[Émission Radio](#)

## ***Auto-suffisance : Un mythe ?***

Broustey, B. (2016, février) Permaculture Design  
- [Article Web](#)

## ***Autosuffisance, Utopie ou réalité ?***

Brun, C., & Botzkowitz, R. (2021, mars) La conscience des étudiants  
- [Article Web](#)

## ***Sapiens - tome 1 : La naissance de l'humanité.***

Casanave, D., Harari, Y. N., & Vandermeulen, D. (2020), ALBIN MICHEL  
- [Livre BD](#)

## ***Sapiens - Les piliers de la civilisation Tome 2***

Casanave, D., Harari, Y. N., & Vandermeulen, D. (2021), ALBIN MICHEL  
- [Livre BD](#)

## ***Grand Larousse illustré 2021.***

LAROUSSE (2020)  
- [Dictionnaire](#)

## ***De la société de consommation à la déconsommation ?***

(2020, 21 janvier). Vie Publique, République Française  
- [Site Web](#)

## ***L'origine du consommateur moderne.***

de Vries, J. (2011) Les Grands Dossiers des Sciences Humaines, N°22(3), 3.  
- [Article de presse](#)

## ***Episode 5 - Les forêts alternatives : Système, résistance et courts-circuits.***

(2020, 2 mai) - Promenons nous dans les bois  
- [Podcast Deezer](#)

## ***Consommation : Ces Français qui tentent de vivre en autosuffisance.***

Franceinfo (2020, 3 juin)  
- [Article Web](#)

## ***Pierre Rabhi, une conscience écologique contestée.***

Kempf, H. (2021, 6 décembre) Reporterre, le média de l'écologie.  
- [Article Web](#)

***Into the wild.***

Krakauer, J. (1997)

- [Roman](#)

***Les hikikomori : Ces Japonais qui s'enferment chez eux à cause de la crise.***

Lacaze, J. (s. d.). National Geographic

- [Article Web](#)

***La sociabilité humaine.***

(2009). Philosophie - Philisto.

- [Cours Web](#)

***Ville autosuffisante : Rêve ou réalité ?***

Le Monde. (2020, 23 novembre)

- [Article Web](#)

***Woman builds £1000 tiny earthen home to live close to nature in welsh woods***

Living Big In A Tiny House. (2020, 6 février)

- [Vidéo YouTube](#)

***Nature writing.***

(2008, 5 août). Wikipédia, l'encyclopédie libre

***Pyramide des besoins.***

(2003, 21 septembre). Wikipédia, l'encyclopédie libre

***Quatorze besoins fondamentaux selon Virginia Henderson.***

(2005, 1 novembre). Wikipédia, l'encyclopédie libre

***Vers la sobriété heureuse.***

Rabhi, P. (2013). Actes Sud

- [Livre](#)

***Retourner à la terre - L'utopie néo-rurale en Ardèche depuis les années 1960.***

Rouvière, C. (2015). PU RENNES

- [Livre](#)

***Le grand guide Marabout de l'auto-suffisance.***

Seymour, J. (2019) Marabout.

(Œuvre originale publiée en 1976)

- [Livre](#)

***I live like A hobbit***

truly. (2012, 29 décembre).

- [Vidéo YouTube](#)

***Site Web Uli-Alto***

<https://www.uli-alto.net>

***Uli Alto : Un village autosuffisant sans stress et sans argent !***

(2016, 1 juillet). POSITIVR.

- [Article Web](#)

***Vivre en autonomie en France : 10 points à savoir avant de se lancer.***

Toits alternatifs

- [Article Web](#)

***An interview with earth prophet emma orbach.***

Walker-Charles, J. (2022, 30 avril) The Independent

- [Article Web](#)

## **L'autosuffisance, une utopie ?**

Charlotte Smague

2023

### **Polices d'écritures**

*Yorkten Slab*

*Avara* par Velvetyne

*VTF Victorianna* par Velvetyne



