

Ecole Rudolf Steiner Genève

Est-ce que l'autosuffisance est réellement viable ?

Travail théorique de chef d'œuvre

Soline Magnin
2023-2025

« La vie est beaucoup plus riche : il faut la voir comme un projet passionnant, une immense aventure, un chemin que nous choisissons à chaque instant et, surtout, une action dont nous assumons à chaque étape la direction. »

Albert Bosch

Table des matières

1.Préface	3
2.Introduction.....	5
3.Qu'est-ce que l'autosuffisance, l'autosubsistance, l'autarcie, l'autonomie, l'autoconsommation, quelles sont leurs différences ?	7
4.Mon travail pratique et mon idée de l'autosuffisance au début de mon projet.....	8
5.L'autosuffisance dans l'histoire.....	15
6.Comment être autosuffisant ?.....	18
7. Vivre dans le confort, sans vivre dans l'abus. Comment vivre du nécessaire sans complètement se priver de son confort ?.....	25
8.L'impact de l'autosuffisance.....	27
9. Conclusion	29
10.Annexe	30
11.Postface.....	32
12.Remerciements	33
14.Bibliographie	35

1. Préface

Le chef d'œuvre, depuis que je suis arrivée en 4e à l'école, j'en suis émerveillée. Chaque année voir « les grands » sur scène m'époustouflait. Puis rapidement, ce fut aux tours de mes grands frères de s'y plonger. Dès lors, j'eus une obsession pour me trouver un chef d'œuvre, je voulais faire comme « les grands » ! C'est lors du confinement, alors que j'étais en 7e, que l'envie d'avoir un véhicule m'a sauté aux yeux. Je ne sais pas ce qui m'a donné cette envie, probablement un désir d'évasion, de liberté et de découverte du monde. Cette envie de mobilité est restée ancrée en moi. Puis après un petit tour en Allemagne, je me disais : pourquoi pas faire une microbrasserie. Cette idée me paraissait bonne et réalisable. Donc, ni une ni deux, j'effectuai quelques recherches sur comment fonctionne la bière, quelles formations faire etc... Assez vite je me suis rendu compte que ça risquait d'être compliqué de vendre de l'alcool en étant mineure et dans le cadre scolaire, je me suis dit que je pourrais trouver mieux. De plus, avec un petit peu plus de réflexion, vendre de l'alcool n'était pas mon but principal et ne me correspondait pas vraiment. Mon envie profonde était d'être en lien avec le monde, surtout après mon stage « coup de cœur » que j'ai effectué dans un tearoom : je me suis rendu compte qu'être au contact extérieur, au service et ouvert à tous, me permettait de rencontrer une multitude de personnes et de générations différentes. C'est ainsi que les idées émergèrent : je pourrais ouvrir une auberge de jeunesse, faire un café/tearoom, avoir des terrains en permaculture, je les accueillais toutes et en prenais note.

A force de vivre dans un monde où l'on entend que tout se dégrade, je me suis dit « Mais qu'est-ce que je pourrais faire pour changer ça ? ». L'écologie était et est toujours quelque chose d'important pour moi. En 9e alors que j'étais revenue d'Allemagne où tous mes trajets se faisaient à vélo, je me disais que c'était envisageable d'essayer de convertir une ville au vélo, de n'avoir aucun véhicule motorisé dans une ville ou village, mais très vite je suis descendu de ma rêverie et me suis rendu compte que fondamentalement je n'avais pas beaucoup de pouvoir sur ça. Puis, dans tout ce fouillis d'idées, l'envie d'avoir ma liberté, de pouvoir avoir mon logement est revenue, flamboyant dans mon esprit. A partir de là, je me suis demandé quelles étaient les trois mots clés qui rassembleraient toutes mes idées. Qu'est-ce que je voulais vraiment faire et qui avait du sens pour moi. C'est ainsi que les mots « mobilité », « partage » et « logement » sont ressortis. « Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire de tout cela ? », était la question suivante. Rassembler mobilité et logement, ce n'était pas trop compliqué. Un van aménagé, c'était faisable et bien connu. Mais ça ne me suffisait pas et le côté social me manquait. J'ai donc repris mes idées : café ou alcool ? Je me suis repenchée sur la question, ai relevé les pour et les contre. C'est ainsi que mon adoration pour le café a pris le dessus et en est ressortie vainqueur. A ce moment je suis en début de 10e, je sais que je veux faire quelque chose en

lien avec le café et avoir mon logement et je veux pouvoir être ambulante et libre comme le vent. Je me suis demandé ce qui m'empêcherait de tout combiner, et bien la réponse était simple : rien !

C'est comme ça qu'en début 11e je me retrouve avec comme projet d'aménager un fourgon en logement et café ambulante. Au fil des étapes, je me suis rendue compte que je pourrais être entièrement autonome, en tout cas financièrement. Puis, au fil de mes réflexions, j'ai relevé que l'argent n'est vraiment pas mon centre d'intérêt. Et donc j'ai essayé de chercher en moi ce que je recherchais au fond en faisant mon chef d'œuvre. La liberté était un mot qui revenait souvent dans mes pensées quand je pensais à mon chef d'œuvre et à mon projet, je devais trouver quelque chose avec. C'est à ce moment que l'indépendance et l'autonomie sont venues à mon esprit naturellement. C'est à partir de là que je tenais le point de départ d'une multitude de questionnements sur comment vivre.

2.Introduction

Depuis un certain temps maintenant, j'essaie de comprendre comment fonctionne notre mode de vie et comment faire pour vivre de manière plus responsable et plus en harmonie avec le monde qui nous entoure. Au plus profond de moi, la peur de la fin du monde est là. C'est par cette peur que je compte commencer mes recherches sur comment (sur)vivre dans ce monde qui part en éclats. Un de mes premiers questionnements se base sur le vivre ensemble et surtout vivre en autosuffisance. Tout d'abord j'ai voulu voir si à mon échelle, je pouvais faire quelque chose seule. Être autosuffisante moi. C'est comme ça que mon projet « Cappuccauto » a été ma première expérience de quête de l'autosuffisance. Et du vivre différemment, vivre en harmonie.

Ensuite vient la question « qu'est-ce que l'autosuffisance ? » On entend beaucoup de mots en « auto » : autosuffisance, autosubsistance, autonomie mais qu'est-ce que tous ces mots veulent vraiment dire ? Je développerai dans un chapitre suivant toutes les significations de ces termes, leurs similitudes et ce qui les rend différents. La première réponse, la plus simple que google nous donnera pour l'autosuffisance est : « Être autosuffisant, c'est la capacité de subvenir à ses propres besoins ».

Ensuite un petit tour d'Histoire ne nous ferait pas de mal. D'où vient l'autosuffisance ? Est-ce que nos ancêtres avaient des pratiques similaires à l'autosuffisance ? Quoi ? Comment se fait-il qu'aujourd'hui les personnes pensent à l'autosuffisance ?

Donc comment est-ce qu'on peut être autosuffisant ? Comment avoir la capacité à subvenir à ses propres besoins en énergie, en eau, en électricité, en nourriture, mais encore dans une multitude d'autres domaines ?

Les questions qui suivent sont : mais à quelle échelle est-ce qu'on peut être autosuffisant ? C'est bien beau de vouloir être dans un circuit fermé, mais est-ce possible pour tous ? Si oui comment ? A quelle échelle ? Dans quelle cadre ?

A la suite de tous ces questionnements, viendra la question du confort. Est-ce que vivre en autosuffisance est confortable ? Qu'est-ce que le confort ? Notre société actuelle n'abuse-t-elle pas du confort ? Cette question du confort et du nécessaire sera également traitée à la suite des autres questionnements. Où est la limite du confort et du nécessaire finalement ?

J'ai toujours essayé de faire mon possible pour vivre de manière écologique et la question de l'impact qu'a l'autosuffisance sur l'écologie est venue. Mais également : quel impact a l'autosuffisance tout court ? Sur nous en tant qu'être humain ? Est-ce que vivre d'une autre manière que notre mode de vie actuel changerait quelque chose à notre état physique et psychique ? En positif ou en négatif ?

Cette ainsi, avec tout ce cheminement de questions, que j'espère aboutir à une réponse à la question :
« Est-ce que l'autosuffisance est réellement vivable ? »

3. Qu'est-ce que l'autosuffisance, l'autosubsistance, l'autarcie, l'autonomie, l'autoconsommation, quelles sont leurs différences ?

Lorsque l'on parle de s'autosuffire ou de vivre en autonomie, plusieurs mots ressortent. Pourquoi y'a-t-il autant de mot qui se ressemblent ? Veulent-ils dirent la même chose ? Quelles sont leurs nuances ? Commençons par faire un tour dans le dictionnaire sur la définition propre et la signification de ces mots.

Autosuffisance : Capacité de subvenir à ses propres besoins.

Autosubsistance : Un groupe social assumant par lui-même l'ensemble de ses besoins.

Autarcie : Etat d'une collectivité humaine qui se suffit à elle-même, a très peu d'échanges commerciaux avec l'extérieur.

Autonomie : Droit pour l'individu de déterminer librement les règles auxquelles il se soumet.

Autoconsommation : Consommation de produits par leur producteur.

Auto : Soi-même

On peut voir que tous ces mots ont au fond la même idée : se débrouiller. On pourrait dire que l'autonomie serait le mot le plus vaste pour décrire cette idée. Dans le cadre de vie autonome, l'autarcie cherche à ne dépendre de rien : aucune importation externe. Vivre en autarcie c'est être en autosuffisance totale. On peut donc dire que l'autarcie serait l'extrême de la vie en autonomie. L'autosubsistance, elle, est plus ciblée sur le fait de produire sans générer de surplus. Elle cherche également à vivre en harmonie avec l'environnement et sans utiliser le commerce global. D'après ce que l'on voit, l'autosubsistance serait assez proche de l'autarcie mais se rapproche de l'autosuffisance par la « souplesse » de ce mode de vie.

L'autosuffisance, elle, est plus vaste et peut s'adapter à différents domaines. Ceci la rend la plus « simple » car elle est la plus modulable et donc la plus accessible à tous finalement.

4. Mon travail pratique et mon idée de l'autosuffisance au début de mon projet

4.1 Qu'est-ce que l'autosuffisance selon moi

Pour moi l'autosuffisance c'est trouver une manière propre à soi de faire ce qui nous plaît et d'être autonome. Être le gérant de sa propre vie, avoir l'impact sur ce que tu fais et avoir le pouvoir de décider.

Pour moi l'autosuffisance est un mot très vaste que chacun ajuste à son niveau, à ses envies. Mais je pense que le but profond de l'autosuffisance que tout le monde cherche c'est de se gérer dans un cercle fermé.

Être autosuffisant pour moi c'est savoir pourquoi on fait certaines choses et pas d'autres ; voir le cheminement, réussir à comprendre le but de nos actions. C'est également réussir à aboutir ses réflexions et de pouvoir les mettre en œuvre. L'autosuffisance c'est se permettre de se jeter dans l'inconnu, de penser en dehors du cadre de la société, de croire au mieux et d'affirmer ses convictions.

Vivre en autosuffisance pour moi c'est vivre de manière plus sensée, plus résonnée. C'est vivre en respectant la planète, les autres et la vie ; c'est prendre conscience que tout est possible, comprendre les pensées divergentes aux siennes pour mieux les accepter, même si elles ne sont pas de nos convictions.

Je trouve également que vivre différemment permet de se questionner profondément sur ses convictions justement. Trouver quelles sont SES convictions personnelles et quelles sont nos propres motivations. C'est par cette réflexion qu'on pourra vivre de la manière la plus sensée pour soi et le plus en accord avec soi-même.

Très personnellement, mon idéal de vie autosuffisante serait une vie en groupe. Pour moi une communauté est importante. Elle rassemble différents idéaux, ce qui donne un nouvel aspect. Certes il faut trouver des convictions principales communes mais travailler ensemble permet d'avoir plus de réflexions poussées et de nouvelles idées et de nouvelles solutions. Pour moi, le fait d'être ensemble permet d'avancer plus dans les réflexions ainsi que les actions. Vivre en comptant sur la nature et sur soi.

4.2 Pourquoi un van ?

Pourquoi un van ? Plus le temps passe, moins j'ai la réponse à la question. Cette question me vient souvent lors de discussions où je parle de mes envies de voyage. Naturellement à chaque fois je parle

de vélo, de train ou de voilier mais rarement de mon van. Et puis j'essaie de recoller les morceaux de pourquoi avoir choisi ça. Du point de vue autosuffisant l'idée originale était de faire un café tearoom autosuffisant. Ce qui m'a donné envie dans le van, était l'aspect du logement qui aurait une utilité. J'aurais pu faire un logement à vélo ce qui aurait été plus dans ma fibre écologique, mais bien plus complexe. Je voulais que ce logement soit pratique, c'est probablement pour ça que le van est venu à moi : la praticité. Et puis l'aspect de pouvoir être « autosuffisante » ou du moins autonome était toujours important.

Donc par rapport à mes envies de base d'autosuffisance et d'écologie, je ne suis pas tout à fait dans la cible avec mon projet pratique. Mais nous allons quand même voir les différences entre une vie en maison ou en camion. Comparons les dépenses d'eau d'électricité entre les deux, prenons en compte tout ce qui est utilisé dans une maison et son empreinte écologique et faisons de même pour une vie en van.

L'emprunte carbone d'une maison varie selon sa taille mais voilà une estimation moyenne d'une maison en France. Toutes les données figurantes sont des approximations moyennes pour avoir une vision globale.

Nous retrouverons 5 axes clé d'émission de CO2 dans un logement.

Le premier et le plus gros sera le chauffage et notamment s'il ne tourne pas sur l'électricité. Un chauffage à l'électricité en France représente 800 kg de CO2/an tandis qu'un chauffage au gaz naturel représente environ 3264 kg de CO2/an.

En deuxième nous avons le transport et tous les déplacements quotidiens. Ceux-ci varient également beaucoup en fonction de différents facteurs. Selon l'ADEME (Agence de la transition écologique) un foyer français émettrait en moyenne 2,4 tonnes de CO2 par an en transport.

En troisième vient l'électricité, en France, l'électricité venant principalement du nucléaire les émissions de CO2 tourne autour de 50g de CO2/kWh. Une maison consommerait en moyenne 4679 kWh d'électricité par an ce qui donne 234 kg de CO2/an.

En quatrième position vient la gestion des déchets. Le traitement des déchets plastiques mais notamment les déchets organiques ont un impact sur notre empreinte carbone. En moyenne, un Français génère 570kg de déchets par an. Admettons qu'un foyer trie 30% de ses déchets cela nous laisse avec 70% de déchets non triés qui émettront 0,24 kg de CO2 par kg de déchets donc un total de 95,3 kg de CO2/an.

Pour finir, un Français consomme en moyenne 55m³ d'eau par an. 1m³ d'eau potable a un impact de 0,18 kg de CO₂. Ce qui nous donne 39,6 kg de CO₂/an.

Après avoir fait le calcul de l'émission moyenne de CO₂ pour un van, nous pouvons comparer l'empreinte totale d'une vie dans une maison avec celle dans un van. Nous constatons qu'un van

	Maison	Van aménagé
Chauffage / gaz	3264 kg de CO ₂ / an	225 kg de CO ₂ /an
Électricité	234 kg de CO ₂ /an	25kg de CO ₂ /an
Eau	39,6 kg de CO ₂ /an	2,63kg de CO ₂ /an
Gestion des déchets	95,3 kg de CO ₂ /an	28,8 kg de CO ₂ /an
Transport / déplacement	2400 kg de CO ₂ /an	4000 kg de CO ₂ /an
TOTAL	6032,9 kg soit ~6 tonnes de CO ₂ /an	4281,43 kg soit ~4 tonnes de CO ₂ /an

consomme moins dans tous les critères, mis à part dans le déplacement si nous comptons environ 15000 km de voyage par an.

En conclusion la vie dans un van consomme 2 tonnes de moins de CO₂ qu'une maison.

On voit donc que vivre dans un van est donc plus écologique et peut être une solution à notre empreinte carbone. Ce n'est évidemment pas la seule et unique solution possible. Il y'a un nombre incalculable de manières d'aboutir à une maison avec une empreinte bien plus faible. Mais je pense que le van est un entre-deux, une bonne manière de transitionner vers un mode de vie plus responsable. En parlant de maison écoresponsable, je pense notamment à Corentin Châtelperon qui est en constante recherche de solution pour vivre de manière low tech !

4.3 Le café

Quand l'idée de faire un café m'est venue, c'était ma principale motivation. Avec le temps, le café est devenu le cadet de mes soucis dans mon projet. Mais c'est ce plus qui ajoutait vraiment qui je suis à mon projet. En un an et demi, le nombre de conversations que j'ai eues à propos de faire un café ambulant m'a poussé à des réflexions et des doutes. La principale problématique qu'on soulève souvent et qui revient est : le café n'est pas écologique. On me disait alors qu'il y avait beaucoup d'autres options qui existaient, des alternatives. Au début, grande fan de café que je suis, j'entendais les alternatives mais me disais que ça ne remplacerait jamais mon bon petit café. De plus, ce que j'aime particulièrement, c'est de faire le café. Le doux bruit de la machine, les grains qui se font broyer, tasser avec sa faible force matinale, faire mousser le lait, avoir la bonne inclinaison. Mon addiction au

café a à présent diminué mais j'ai toujours une aussi grande passion, c'est donc pourquoi dans mon concept de cappuccino j'aimerais essayer de trouver des alternatives, expérimenter des choses nouvelles. Pour atteindre le consommateur qui aime le café avec des alternatives qui leur parlent, il me semble important de comprendre ce qui fait que le café est si important pour certaines personnes. Regardons sa composition et ses effets. Il y'a de tout évidence la caféine, de la vitamine B2, du magnésium et un nombre infini de produits chimiques végétaux. L'effet d'un café varie selon le grain utilisé, la façon dont il est torréfié, la quantité de mouture et la manière dont il est infusé. Ensuite chaque humain va réagir différemment. En règle générale, une dose faible va augmenter la vigilance, l'énergie et la capacité de concentration. De l'autre côté, une quantité plus conséquente peut avoir un impact néfaste tel que l'anxiété, l'agitation, l'insomnie ou encore l'augmentation du rythme cardiaque. On peut constater que la majorité des gens boivent du café pour son effet stimulant. La caféine agit en bloquant les récepteurs de l'adénosine, un neurotransmetteur qui agit sur la relaxation et la somnolence. En bloquant ce neurotransmetteur, les neurotransmetteurs excitant comme la dopamine ou la noradrénaline sont plus actifs ce qui explique la sensation d'énergie et de stimulation après avoir bu un café. La dopamine peut également activer un circuit de récompense dans le cerveau similaire à ceux impliqués dans les formes d'addiction. Avec une consommation quotidienne, le corps s'adapte mais développe également une dépendance physique.

4.4 Offre et business plan

Pour assurer la réussite de ce projet, j'ai confectionné un business plan. Pour commencer qu'est-ce que je vais offrir au client ?

Dans un premier temps, du café traditionnel (espresso, americano, cappuccino, latte, Mocha, café au lait), du chai, du chocolat chaud, des thés, de la tisane, du matcha, golden latte (boisson au curcuma). Ensuite viendront peut-être des boissons locales du lieu où j'étais avant pour faire découvrir de choses nouvelles aux alentours. Je veux également offrir des boissons uniquement véganes et le plus bio possible. J'aimerais essayer de trouver un maximum des ressources en vrac. Pour ce qu'il en est de la nourriture, il faut des choses faciles à faire sans cuisson qui ne doivent pas rester au frais comme des boules énergisante ou des barres de céréales... Mais cela arrivera par la suite !

A l'aide d'estimation de vente de boissons, j'ai pu construire une première carte, avec des prix. Ces prix vont me permettre de commencer avec quelque chose et de pouvoir élaborer les bénéfices potentiels.

Boisson	Prix de Vente	Coût des Matières Premières	Marge Potentielle
Espresso	2,00 €	0,30 €	1,70 €
Americano	2,50 €	0,30 €	2,20 €
Cappuccino	4,50 €	0,80 €	3,70 €
Latte	4,50 €	0,80 €	3,70 €
Mocha	5,00 €	1,00 €	4,00 €
Chai	4,50 €	0,70 €	3,80 €
Chocolat Chaud	4,50 €	0,90 €	3,60 €
Tisane	3,00 €	0,50 €	2,50 €
Thé	3,00 €	0,30 €	2,70 €
Matcha / Golden latte	5,00 €	1,50 €	3,50 €

Admettons que la vente se produit 4 jour /semaine (ce qui correspond à 20 jour par mois) avec une moyenne de vente de 25 clients par jour.

Boisson	% des ventes estimées	Ventes estimées par mois	Ventes estimées par jour
Espresso	20%	100	4
Americano	15%	75	3
Cappuccino	25%	125	5
Latte	20%	100	4
Mocha	10%	50	2

Boisson	% des ventes estimées	Ventes estimées par mois	Ventes estimées par jour
Chai	5%	25	1
Chocolat Chaud	10%	50	2
Tisane	5%	25	1
Thé	5%	25	1
Matcha / Golden Latte	5%	25	1

Boisson	Revenu par jour brut	Revenu par jour net	Revenu mensuelle brut	Revenu mensuelle net
Espresso	8€	6.80	160€	136€
Americano	7.50€	6.60€	150€	132€
Cappuccino	22.50€	18.50€	450€	370€
Latte	18€	14.80€	360€	296€
Mocha	10€	8€	200€	160€
Chai	4.50	3.80€	90€	76€
Chocolat Chaud	11€	7.20€	220€	144€
Tisane	3.00€	2.50€	60€	50€
Thé	3.00€	2.70€	60€	54€
Matcha / Golden Latte	5€	3.50€	100€	70€

Boisson	Revenu par jour brut	Revenu par jour net	Revenu mensuelle brut	Revenu mensuelle net
Total	92.50€	74.40€	1850€	1488€

Grâce à cette ébauche de plan, nous pouvons constater un revenu net de 1488€ mensuel. Ce chiffre reste une approximation qui devra de toute évidence être mise en pratique et probablement modifiée, notamment avec la prise en considération de l'électricité, le matériel, l'entretien et les variations des coûts primaires.

Ma vision de ce business est assez « simple », il s'agit d'une base et avec le temps, les expériences, les retours des personnes je m'adapterai et évoluerai.

Pour ce qui en est de la législation, en Suisse il faut faire une demande d'autorisation pour exercer le commerce itinérant. Avec ce document, il est ensuite possible de se présenter à toute manifestation en Suisse et d'exercer légalement. Le business commencera en tant qu'auto-entrepreneur ou micro-entreprise.

5. L'autosuffisance dans l'histoire

Depuis des millénaires, l'autonomie est au centre de la survie humaine. Cette survie était basée sur les mécanismes naturels de la Terre ce qui faisait vivre l'humain en harmonie avec la planète terre. Si l'on faisait un tour du monde au XVI^e siècle, nous verrions que chaque pays et civilisation avait des manières différentes de vivre simplement car leur environnement n'était pas le même. En moins de deux siècles, cette vie rythmée par la nature a été remplacée. L'homme souhaitant ne plus dépendre de ce qu'il ne contrôlait pas : la nature, c'est alors que l'industrialisation prit place. L'arrivée de machines et l'ascension des progrès technologiques ont permis aux différentes communautés humaines de se connecter entre elles. Les machines, créées pour être à notre service, ont pris de l'ampleur et se sont retournées contre nous à tel point que la technologie est à présent maîtresse de nous. Petit à petit nous perdons nos qualités d'humains et nos savoir-faire qui se transmettaient de génération en génération.¹

5.1 Comment vivaient nos ancêtres ? Est-ce proche de l'autosuffisance actuelle ? Y a-t-il des liens ?

Les premières sociétés humaines : les chasseurs-cueilleurs étaient eux complètement autosuffisants. Ils vivaient en petit groupe de quelques dizaines de personnes et se nourrissaient de la chasse, la pêche et de la cueillette de plantes. Ces sociétés dépendaient de ce que la nature leur offrait, si les ressources n'étaient pas suffisantes, ils se déplaçaient. Les chasseurs-cueilleurs avaient une habilité à s'adapter à leur environnement, ce qui les fit évoluer très rapidement. Au début, les sociétés n'ayant pas développé de stratagème et n'ayant pas d'outil, chassaient de petits animaux ou se nourrissaient de charognes. Avec le temps, elles développèrent des outils de plus en plus performants et purent chasser de plus grosses bêtes. Une fois un animal abattu, il fallait tout transformer. A l'aide, de leurs dents puissantes ou d'outils, ils découpaient la chair. Tout le processus pour avoir de la chair étant complexe, les humains se nourrissaient donc essentiellement de plantes. Plus les outils se développaient, moins les dents des chasseurs-cueilleurs étaient puissantes. Leurs dents diminuaient de taille mais leurs cerveaux se développaient. C'est ainsi qu'ils créèrent des outils à base de pierre et purent inclure plus de viande dans leur régime. Les premiers chasseurs-cueilleurs d'il y a 200 000 à 300 000 ans environ, avaient développé des outils pour faciliter la chasse et la cueillette. Les sociétés chasseuse-cueilleuses d'il y a 12 000 ans se sont modifiées, perfectionnées et ont développé ces outils pour qu'ils correspondent mieux à l'environnement et la situation dans laquelle ils vivaient. Pour ce qui est de leur habitat, ils

¹ Réflexion de Pierre Rabhi (paysan philosophe) tiré du Magazine Kaizen Comment devenir autonome Editeur : SARL EKO LIBRIS Mai 2014

utilisaient là aussi ce que la nature avait à leur offrir, que ce soit sous une falaise ou dans une grotte, l'homme chasseur-cueilleur trouvait de quoi s'abriter.

Les chasseurs-cueilleurs vivant en groupe avaient comme mission collective de garder tout le monde vivant, ce qui donne un côté social à ce mode de vie. On voit également l'évolution du langage, au début très primitif, mais qui avec le temps s'est développé, ce qui a permis aux communautés d'élaborer des stratagèmes plus précis pour survivre.

L'agriculture apparut et conduisit les sociétés chasseuses-cueilleuses nomades vers des sociétés sédentaires. Grâce à l'agriculture et l'élevage, les humains n'avaient plus le besoin de se déplacer pour leur survie car ils ne dépendaient plus de ce que la nature avait à leur proposer. Les sociétés humaines produisaient à présent leurs propres nourritures, vêtements et outils. Chaque communauté produisait tout ce dont elle avait besoin, ce qui les épargnait donc du commerce.

Vint ensuite le Moyen-âge et l'Antiquité. Les grands domaines que possédaient les seigneurs se suffisaient à eux-mêmes étant occupés et cultivés par les pauvres. Les grandes villas romaines s'apparentaient à ce système avec des fermes associées qui produisaient chacune des choses différentes pour la villa.

Avec la Renaissance, le développement du commerce à grande échelle apparut. Les commerces internationaux et l'industrialisation prirent gentiment place et l'autosuffisance n'était plus nécessaire pour survivre. Néanmoins, dans des sociétés reculées, l'autosuffisance a continué d'exister.

Jusqu'à aujourd'hui le développement n'a pas cessé pour en arriver à une consommation de masse alimentée par la mondialisation et les technologies. Aujourd'hui, le consommateur a accès à une grande variété de produits et peut se faire livrer en un temps très court. Une culture de la consommation rapide et du jetable s'est installée qui a un impact environnemental de toute évidence. De l'autre côté se trouve le consommateur responsable et éthique qui opte pour des produits locaux, bio et équitables.

5.2 Qu'est ce qui fait qu'au XX-XXI^e siècle on veuille être autosuffisants ?

Aujourd'hui, plusieurs motivations poussent l'humain à tendre vers l'autosuffisance. Tout d'abord la sécurité alimentaire. Les crises comme le COVID 19 et les guerres ont montré que nous sommes dépendants d'autrui pour subvenir à nos besoins primaires. Le désir de contrôler ses propres ressources notamment au sein d'un pays, nous pousse à l'autosuffisance. Beaucoup cherchent à se préparer pour l'incertitude en étant moins dépendants des systèmes externes.

La préoccupation écologique amène également des personnes à réduire leur impact environnemental en changeant leurs modes de vie et en allant vers une vie plus autosuffisante.

Beaucoup de personnes tendent à une vie autosuffisante pour se reconnecter à l'essentiel. Produire sa propre nourriture, travailler de ses mains et avoir un lien direct avec la nature répond à un besoin de bien-être et de retour aux sources.

Pour certaines personnes adopter un mode de vie autosuffisant est une façon de s'engager dans une alternative concrète, fondée sur la solidarité, le partage et le respect de l'environnement.

Les motivations pour être autosuffisants au 20^e siècle mêlent un souci de résilience et de bien-être personnel, de valeurs écologiques et de liberté. Elles traduisent une quête d'autonomie dans un monde où l'individu cherche à reprendre le contrôle sur sa vie et à vivre en harmonie avec ses convictions et son environnement.

6. Comment être autosuffisant ?

6.1 En énergie

A. Recherches²

L'autonomie énergétique signifie que le foyer produit seul tout ce qu'il consomme.

Plusieurs options se répandent de nos jours pour générer de l'électricité, notamment le développement du photovoltaïque et de la petite éolienne. Le choix de l'un, de l'autre ou d'une combinaison se fera en fonction du lieu de résidence et des ressources locales. Il existe également le petit hydraulique qui est recommandée dans les anciens moulins.

Les petites éoliennes, montées sur des mats de 10 à 30 mètres, produisent en général 5kWh à une hauteur de 10-12 mètres. Un onduleur est intégré ce qui permet une production constante malgré les variations du vent. Deux types d'éoliennes existent pour le particulier :

- L'éolienne à axe vertical est montée sur un axe avec une roue, elle est peu puissante mais résiste très bien aux vents forts.
- L'éolienne à axe horizontal fonctionne avec une hélice placée horizontalement et est plus répandue chez le particulier car elle est plus efficace.

L'éolienne est capable d'assurer une production d'énergie relative à 10 000 kWh par an (ce qui correspond à la consommation d'un foyer ordinaire) si une éolienne produisant 5kWh tourne 2 000h par an. Si la vitesse moyenne annuelle de vent est inférieure à 20km/h, l'installation d'une éolienne est déconseillée. Pour ce qui en est de la réglementation, une éolienne inférieure à 12m (sans les pales) nécessite aucun permis de construire mais uniquement d'une déclaration préalable et une demande à la mairie pour le lieu d'implantation.

Le solaire photovoltaïque est de nos jours plus répandu et plus connu. Installé sur les toitures la plupart du temps, sous l'effet des rayons du soleil, le silicium présent dans chaque cellule des panneaux libère des électrons pour créer un courant électrique continu. Un onduleur transforme ensuite ce courant en courant alternatif qui peut être utilisé, injecté dans le réseau ou conservé dans des batteries.

- L'injection partielle consiste à utiliser l'électricité produite et renvoyer le surplus dans le réseau public, EDF ayant l'obligation de rachat.

² Comment moins dépendre du système de Magali et Bernard Farinelli Edition : Rustica 2012

<https://www.ica.org/reports/co2-emissions-in-2023/emissions-grew-in-2023-but-clean-energy-is-limiting-the-growth>

<https://www.insee.fr/fr/statistiques/1281149>

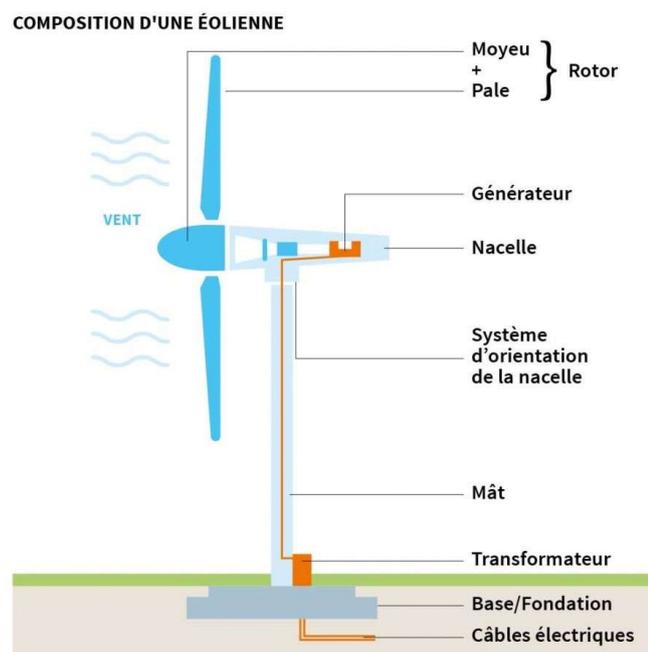
- Pour ce qui en est de l'injection totale, toute l'électricité produite est renvoyée dans le réseau public et le besoin personnel est couvert par le distributeur.

Pour l'installation de panneaux photovoltaïques, il faut compter un budget de 16 000 et 20 000€. L'investissement est souvent amorti après 8-10 ans. Une déclaration préalable ou une demande de permis est à faire préalablement.

- Si l'habitation existe, les panneaux situés sur la toiture changent l'aspect extérieur du bâtiment et nécessitent une déclaration au préalable.
- Si l'habitation n'est pas construite, il est recommandé d'intégrer l'installation de panneaux dans le permis de construire.
- Il est également possible de poser les panneaux à même le sol. Dans ce cas, les systèmes d'une puissance de moins de 3 kWc (kilowatt crête) et d'une hauteur inférieure à 1,80m nécessite aucune procédure.

Pour ce qui est du chauffage, divers systèmes existent.

- Le chauffage géothermique fonctionne grâce à une pompe à chaleur qui utilise trois sources d'énergie : l'air, l'eau pompée dans la nappe phréatique, lac ou réserve d'eau et la chaleur du sol. La pompe peut être placée à l'intérieur ou à l'extérieur du logement. Celle-ci fonctionne grâce à l'électricité. Pour 100% de chauffage, elle utilise uniquement entre 30 et 40% d'électricité.



- Le chauffe-eau solaire peut produire jusqu'à 80% de la consommation d'eau chaude d'un foyer. Les jours de faible ensoleillement, une résistance dans le ballon peut alors prendre le relais.
- Le chauffage au bois plus connu et répandu peut être utilisé comme chauffage d'appoint ou principal. Le poêle à bois peut être relié à une chaudière reliée aux radiateurs, à un ballon d'eau chaude sanitaire ou simplement relié à rien. Un nombre infini de chauffage au bois se sont développés, entre le bois utilisé ou la puissance du poêle, il y a de quoi satisfaire tous les besoins.

Il est également possible de prendre une cuisinière à bois qui permet de chauffer le foyer ainsi que de cuisiner dessus.

Pour ce qui en est de l'autosuffisance énergétique, on peut voir qu'une multitude d'options s'offre à nous. Il est possible de faire des combinaisons jusqu'à l'infini en fonction de son budget, ses besoins et son emplacement. Il est possible d'être complètement autosuffisant ou partiellement.

B. Mon expérience dans un van

Dans un van, plusieurs options s'offrent à nous quand vient la question de l'électricité. Ce qui vient le plus naturellement à nos esprits est le photovoltaïque. Celui-ci est pratique dans un véhicule car il recharge les ressources électriques en étant statique. Son prix est néanmoins à prendre en considération.

Dans un véhicule, une batterie est déjà existante pour faire démarrer le moteur. Celle-ci se recharge lorsque le véhicule roule. Il est déconseillé mais possible, lorsque les besoins électriques sont moindres, de se connecter directement sur la batterie du moteur. Une autre option est d'avoir une batterie auxiliaire connectée sur la batterie du moteur. La batterie auxiliaire se recharge donc également lorsque le véhicule roule. Dans ce cas, il est donc vital de rouler régulièrement pour assurer la fonctionnalité des batteries. Il est également possible d'avoir un apport externe. Une prise extérieure qui permet de se recharger sur un réseau fixe. Cela engendre une dépendance aux infrastructures et rend le véhicule moins autosuffisant.

Dans mon cas, j'ai opté pour une batterie auxiliaire connectée sur la batterie du moteur. Mon système électrique est prêt à recevoir un panneau photovoltaïque mais, en raison de son coût, j'ai décidé de débiter sans. J'ai également installé une prise électrique extérieur qui me permet de me brancher sur un réseau et de recharger ma batterie auxiliaire. Ce qui me permet également d'avoir un apport lorsque je vends.

De nouveau, comme dans une maison, les combinaisons de différents systèmes sont possibles. Il faut bien réfléchir à ses besoins et ainsi choisir la meilleure option.

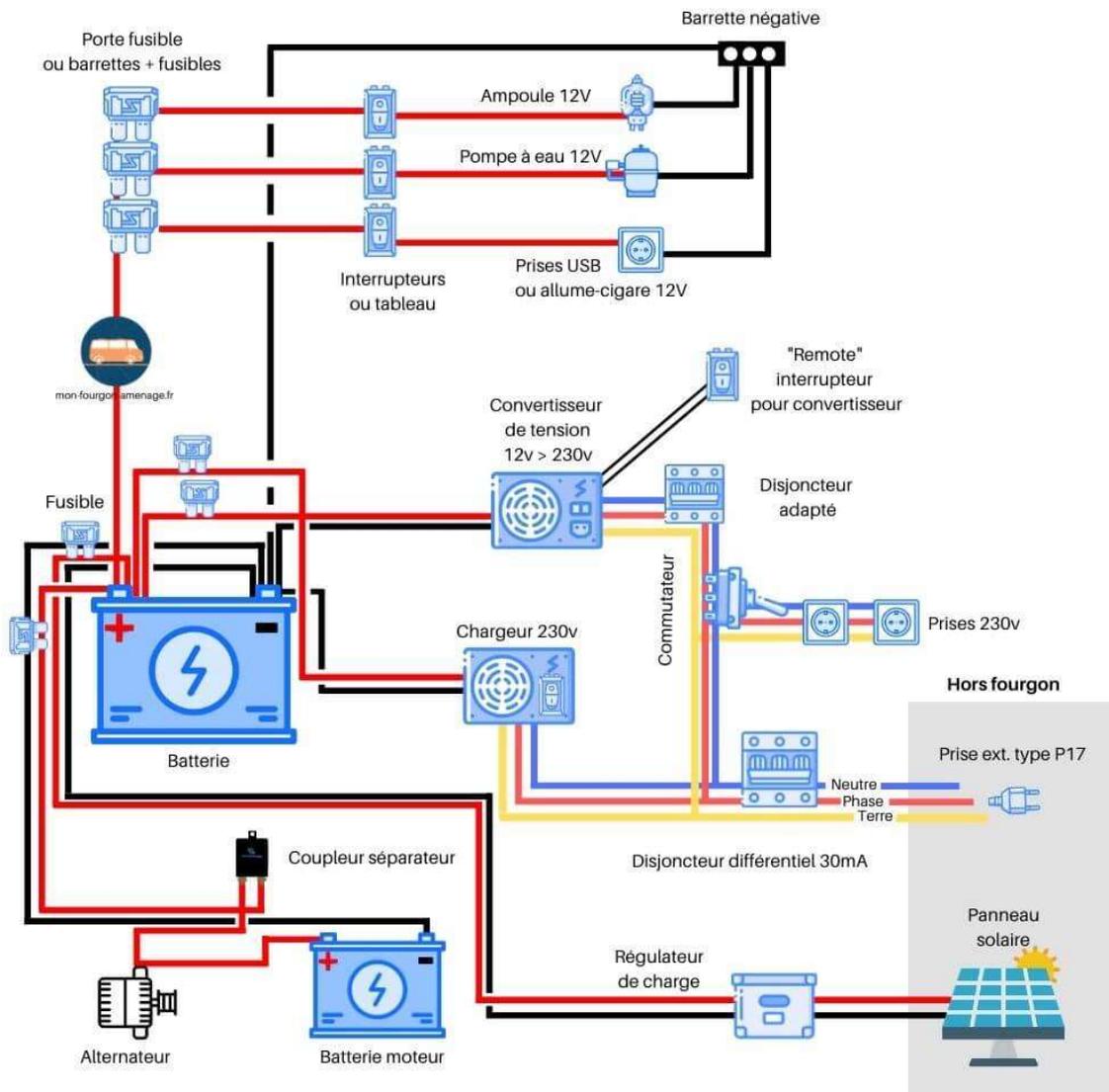


Schéma électrique de « mon fourgon aménager »

6.2 En eau

A. Recherches³

L'eau est une ressource essentielle à la vie qui se fait de plus en plus rare. Une multitude de petites actions quotidiennes sont possibles pour réduire notre consommation d'eau. Prendre une douche qui utilise 40 à 60l d'eau au lieu d'un bain qui nécessite 120 à 200l me semble évident mais toujours

³ Comment moins dépendre du système de Magali et Bernard Farinelli Edition : Rustica 2012 SIE

important à rappeler. Les toilettes sont la 2^e dépense d'eau la plus importante. A cela existe l'alternative des toilettes sèches.

La consommation d'eau en France pour un foyer

- 39% bains et douche
- 20% toilettes
- 12% lessives
- 10% vaisselle
- 6% cuisine
- 6% arrosage, lavage voiture
- 6% divers nettoyage
- 1% boisson

On peut voir que si l'on modère la durée de nos douches et que l'on opte pour des toilettes sèches, notre consommation d'eau pourra être réduite de 59%.

Attaquons-nous au problème des toilettes. Les toilettes sèches sont maintenant connues de tous. Les toilettes sèches sont dans nos sociétés gentiment implantées en extérieur notamment sur des lieux d'évènements éphémères. Mais il est aussi concevable d'installer une toilette sèche en intérieur. Le principe est simple et ne changerait pas notre quotidien, si ce n'est de vidanger les excréments. Mais ceux-ci deviendront ensuite utiles dans le compost : les excréments peuvent tout à fait être mélangés au compost de déchets de cuisine et de jardin mais il faudra attendre plus longtemps avant de l'utiliser afin que les germes pathogènes potentiels aient disparu. C'est pourquoi il est plus fréquent d'avoir deux composts, un pour les déchets végétaux qui sera utilisé pour le potager et faire pousser le comestible et un autre pour les excréments utilisés aux pieds d'arbres et pour les fleurs.

La problématique des odeurs revient fréquemment. Pour cela il est possible de créer des aérations et si l'on utilise une bonne sciure, matière carbonée qui vient neutraliser nos éjections azotées ce qui donne une stabilité, les odeurs sont éliminées. Si l'esthétisme et la praticité en laissent certains perplexes, plusieurs modèles ont aujourd'hui été développés pour être esthétiques et pratiques. De nouveau, avec un peu de renseignement, il est possible de trouver ce qui nous convient le mieux.



Maintenant, il nous reste 80% de notre eau à trouver. Nous trouvons des options telles que l'étang, le puits, les eaux de pluie ou la réutilisation des eaux usées. De nouvelles expériences se font et l'on cherche encore et encore des solutions plus simples ou plus locales en fonction du lieu d'habitat pour avoir de l'eau. Lors de son expérience en voilier, Corentin Châtelperron a essayé le dessalinisateur solaire. Revenons un peu plus en détails dans la fonction quotidienne de ces options :

- La récupération d'eau de pluie est déjà répandue pour arroser et les utilisations extérieures. Utiliser l'eau de pluie pour vivre nécessite un entretien et une réflexion avant l'installation du système. Il est également interdit par la loi d'utiliser l'eau de pluie pour la préparation d'aliment, le lavage de la vaisselle et l'hygiène. Le système d'eau de pluie est donc utile pour les usages domestiques (lessives, arrosage, lavage de voiture et divers nettoyages). L'installation pour récupérer l'eau de pluie nécessite un filtre et des tuyaux qui diffèrent de ceux avec de l'eau potable. Deux fois par an, il est nécessaire d'effectuer un nettoyage des filtres ainsi que de la cuve. L'installation de tout un circuit pour le logement a un coût financier important à prendre en considération.
- Un forage ou un puits est autorisé, « tout particulier dispose librement des eaux de sources souterraines sous son terrain ». L'eau récupérée dans un puits ou un forage permet essentiellement l'usage externe.
- La mare était historiquement utilisée pour laver le linge, la vaisselle et abreuver les animaux de la basse-cour. Aujourd'hui elle serait utile pour l'arrosage des plantes et les tâches extérieures mais notamment à préserver la biodiversité. Cela peut nous questionner sur le changement qu'il y a eu depuis.
- La récupération des eaux grises est possible. Des eaux pas trop polluées et non grasses notamment celles des douches et des lavabos, surtout si les savons utilisés sont naturels. Le processus de traitement commence par une préfiltration qui retient les grosses particules (cheveux, fibres, textile...) ensuite l'oxygénation de l'eau permet de favoriser le traitement biologique grâce aux bactéries. Pour finir, l'eau passe dans une membrane filtrante avec lampe ultraviolet qui garantit la qualité de l'eau. Une installation pour récupérer les eaux grises de manière hygiénique nécessite une intervention d'un professionnel.

On peut voir que l'autosuffisance en eau est un sujet encore peu développé. Chaque localisation ayant des ressources différentes, il est difficile d'avoir une approche générale. N'oublions pas que l'eau est une ressource fournie par la nature et essentielle à notre survie.

B. Mon expérience dans mon van

L'autosuffisance en eau dans un van dépend de la capacité du réservoir d'eau. Dans un van les toilettes sèches sont un passage obligatoire ce qui enlève une grande partie de la consommation d'eau et les lessives sont mises de côté. Il reste donc l'eau pour la douche éventuelle, la cuisine, l'eau potable et la vaisselle. Pour ce qui est de l'eau potable, il existe des filtres. Ceux-ci ont un certain coût. Dans mon van, je n'ai donc pas d'eau potable et doit prendre des réserves à part pour l'eau que je boirai. J'ai en outre prévu une petite douche amovible intérieure. Regardons les estimations de quantité pour le reste :

- Une douche = 5 à 10L
- Une vaisselle = 2 à 3L
- Cuisiner = 1 à 2L par jour

Admettons que l'on prend 3 douches par semaine et que nous lavons la vaisselle 2x par jour. Sur une semaine nous arrivons à $3 \times 5 \text{ à } 10 \text{ L} + 7 \times 2 \times 2 \text{ à } 3\text{L} + 7 \times 1 \text{ à } 2\text{L} = \mathbf{50 \text{ à } 56\text{L}}$

Dans mon cas avec le business de vente, mon nombre de vaisselle sera plus conséquent, j'ai donc opté pour une réserve de 90L. Sans vente et en faisant attention à ma consommation, je peux donc tenir 2 semaines en autonomie d'eau.

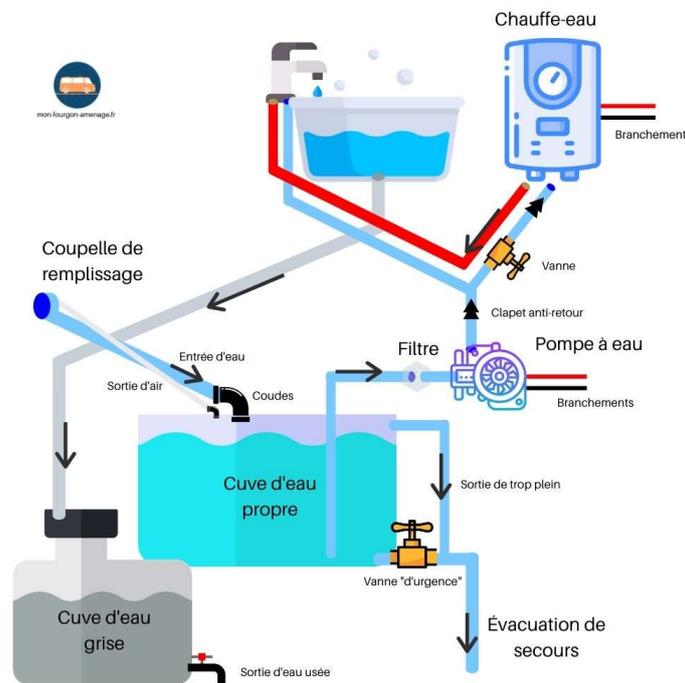


Schéma de circuit d'eau de « mon fourgon aménagé »

6.3 Conclusion

Pour conclure, être autosuffisant est un choix. Arriver à l'autosuffisance complète en gardant un mode de vie comme celui que nous avons aujourd'hui est simplement pas possible. Il faut faire des sacrifices

et accepter de lâcher notre petit confort. Nous avons pu voir qu'une multitude d'options s'offre à nous (toutes n'ont pas été mentionnés). N'oublions pas que l'autosuffisance est vaste et ne se restreint pas à l'autosuffisance totale. Si un foyer devient autosuffisant en apport d'énergie, il est autosuffisant. Si un foyer se nourrit uniquement de nourriture qu'il a produit, il est autosuffisant. Si j'effectue tous mes trajets à vélo et à pied je ne dépends de personne, je suis autosuffisant. Chaque petit changement fait pour tendre vers l'autosuffisance est important. Le voyage nous amène à la destination. Et si tout le monde fait un bout du chemin, la destination se rapproche.

7. Vivre dans le confort, sans vivre dans l'abus. Comment vivre du nécessaire sans complètement se priver de son confort ?

7.1 Qu'est-ce que le confort ?

Confort, définition : Ce qui contribue au bien-être, à l'accessibilité de la vie matérielle. État de bien-être physique et psychologique résultant de conditions matérielles agréables.

Le confort est associé à une certaine sécurité physique et émotionnelle. Mais est également lié à la satisfaction des besoins essentiels, sans nécessairement viser l'accumulation de richesse. Il renvoie souvent à une situation favorisée et privilégiée. Le confort reste un concept vaste et relatif à chacun qui diffère d'une culture à l'autre.

Le confort est une situation psychologique retranscrit par une possession matérielle. Mais cette situation psychologique peut être atteinte par une situation ou un cadre nous mettant dans une situation de confort psychique.

7.2 Qu'est-ce que le nécessaire ?

Le nécessaire se limite aux essentiels pour subvenir à ses besoins fondamentaux. Ces besoins sont basés sur trois axes :

- Le besoin physique
Ce besoin englobe la nourriture, l'eau, de quoi se vêtir et le logement. Le strict nécessaire en alimentation consiste en de repas simples et complets faits à base d'aliment bruts. Pour ce qui est du logement, cela se base sur un espace de vie minimaliste sans accumulation d'objets.
- Le besoin de santé et de sécurité
Il s'agit d'avoir accès aux soins médicaux de bases. Vivre du nécessaire ne signifie pas de négliger la santé et la sécurité. Au contraire, ceux-ci deviennent primordiaux.
- Le besoin émotionnel et social

L'humain à besoin d'un minimum de contacts sociaux et humains pour vivre sans périr psychologiquement.

7.3 Où est la limite ?

Vivre en autosuffisance c'est renoncer à une part de son confort. Pour certains, le confort est superflu, pour d'autres le confort est essentiel. Cela dépend du seuil de confort de chacun. La limite commence là où chacun la met. En général, le confort devient excès quand la consommation devient au-dessus du besoin. Pierre Rabhi, dans son œuvre "Vers la sobriété heureuse," propose de vivre avec le nécessaire en étant satisfait de la simplicité. Des études sur le minimalisme, un courant qui valorise la simplicité et l'élimination de l'excès, montrent que réduire les possessions améliore le bien-être et diminue l'anxiété. En vivant autour de ce qui est significatif et nécessaire, l'humain se porterait bien. Nous sommes tous humains avec des niveaux de tolérance différents et chacun doit écouter ses limites pour vivre en respectant l'environnement et en se respectant.

8.L'impact de l'autosuffisance

8.1 Sur une vie humaine

A. Santé

A.A Physique

Vivre en autosuffisance signifie produire ce que l'on fait. Si l'on produit, on bouge. Produire ses légumes nécessite de faire un jardin potager, d'être dehors, de cultiver, utiliser des outils, se baisser, être en mouvement. De même adopter des toilettes sèches, il faut les vider, porter le seau qui pèse son poids. Le bois pour le chauffage, il faut le couper, le porter... Être autosuffisant c'est être en constant mouvement. Le mouvement est clé pour la condition physique. En effet, selon le Ministère de la Santé « L'inactivité physique augmente le risque de survenue de maladies non transmissibles (MNT) notamment les maladies cardio-vasculaires, le diabète, certains types de cancer, les maladies respiratoires, les maladies métaboliques, la maladie d'Alzheimer ; elle contribue également à la réduction de l'espérance de vie... Tout le monde peut profiter des bienfaits de l'activité physique pour sa santé, quels que soient son âge et son état de santé ». Mais est-ce qu'avec l'âge l'activité physique ne deviendrait-elle pas trop complexe ? Au contraire, plus le temps passe, plus le corps se forge aux fils des mouvements.

Vivre en autosuffisance serait donc bénéfique pour la santé physique grâce à la mise en mouvement dont nous avons besoin et qui nous évite de nombreuses maladies.

A.B Psychologique

Pour ce qui en est de l'aspect psychologique, tous les facteurs sur la santé physique rentrent en compte. Être dehors et bouger a également un impact positif sur le psychique. De nouveau selon santé publique France, « l'activité physique est considérée comme une thérapeutique non médicamenteuse à part entière dans certaines maladies (dépression, schizophrénie)» Mis à part l'impact d'être en extérieur et exposé à la nature, l'autosuffisance a également un impact sur la dimension psychologique par la satisfaction liée à l'autonomie.

Il ne faut néanmoins pas oublier que l'autosuffisance peut être parfois difficile en cas de difficulté à subvenir à ses propres besoins, ce qui engendre une charge mentale.

B. Les relations sociales

Dans un premier temps, l'autosuffisance peut renforcer et lier des personnes ayant les mêmes convictions. Ceci peut créer des communautés soudées et de nouvelles relations qui favorisent

également le psychologique. D'un autre côté, vivre en autosuffisance pourrait isoler. Si l'on ne cherche pas à se connecter à autrui, l'autosuffisance peut nous refermer sur nous-mêmes et être difficile à vivre.

Être autosuffisant, c'est également être ouvert d'esprit, ouvert aux critiques et accepter les pensées d'autrui et l'incompréhension. Le respect des choix de chacun est essentiel. L'autosuffisance est d'abord une volonté personnelle qui émerge de soi.

8.2 L'écologie

Les personnes vivant en autosuffisance tendent à réduire leur empreinte écologique en consommant localement, en utilisant des énergies renouvelables, en limitant le gaspillage et en étant conscient de tout ce qu'ils utilisent.

L'autosuffisance n'est pas pour autant directement durable. Si les actions sont faites sans considération de l'environnement, l'autosuffisance peut même nuire à la biodiversité.

De manière plus générale, l'autosuffisance est plus durable car les installations sont faites pour durer dans le temps.

Vivre en autosuffisance est un réel défi. Cela peut en effet améliorer la qualité de vie. C'est à chacun de faire les actions qu'il croit positives pour améliorer la vie.

C'est ensuite à chacun de trouver son équilibre entre confort et nécessité pour ne pas basculer dans un mode de vie trop rude ou dans une consommation excessive.

9. Conclusion

L'objectif initial était de voir comment un individu ou une communauté pouvait subvenir à ses propres besoins. Nous pouvons voir à travers les concepts d'autonomie énergétique ou de confort minimal que vivre en autosuffisance est un réel défi.

Les modifications nécessaires pour vivre de manière plus responsable nécessitent un engagement physique et psychique qui impliquent un sacrifice au niveau du confort. L'autosuffisance demande également une discipline et une volonté profonde.

Cependant, ce mode de vie offre également une meilleure connexion avec la nature et une réduction de la dépendance aux ressources extérieures. L'autosuffisance développe également un sentiment de satisfaction profonde lié à l'autonomie. On constate que l'autosuffisance n'est pas seulement une solution écologique, mais aussi une démarche personnelle qui impacte positivement la santé physique et psychique.

C'est un mode de vie qui nécessite de l'implication et de la volonté ainsi qu'une adaptation constante et une volonté d'équilibre.

Selon moi, oui, vivre en autosuffisance est viable. Mais il faut être prêt à s'investir, faire des sacrifices et accepter que notre mode de vie sera plus simple si l'on souhaite tendre vers l'autosuffisance complète. Néanmoins, chacun peut trouver un niveau d'indépendance qui correspond à ses valeurs et ses capacités du moment.

10. Annexe

10.1 Faut-il accepter la disparition de l'humain ?

Est-ce que l'espèce humaine doit perdurer dans le temps ? Ne faut-il pas accepter l'extinction de l'humain un jour ? Et admettre que ce jour est aujourd'hui. Toutes les espèces finissent par disparaître, regardons les dinosaures et les mammouths !

Personne ne veut subir l'extinction de l'espèce humaine. Soit on espère vivre juste assez longtemps pour ne pas devoir subir la tragédie et, en attendant, on la laisse aux suivants. Soit on est optimiste et on se dit que le monde va aller mieux. Mais en attendant rien ne bouge vraiment. L'humain est foncièrement égoïste. On le voit au niveau de l'écologie : le nombre de personnes qui aujourd'hui ne s'impliquent pas dans la résolution de la crise climatologique est révélateur. Ne serait-ce pas par égoïsme de se dire « moi je vis bien ma petite vie, de toute manière d'ici 30 ans ça ira encore et puis je mourrais, je ne subirais rien ». Mais dans 30 ans, ce sera compliqué de vivre, il sera même trop tard. En effet, il y a 10 ans, on nous disait qu'en 2025 ce ne serait plus vivable et qu'il fallait agir avant qu'il ne soit trop tard. Nous voilà 10 ans plus tard et on pourrait se dire que ça va, on ne vit encore pas trop mal, nous, blancs européens privilégiés. Certes, peut être que certaines choses ont bougé mais arrêtons de nous mentir à nous-mêmes : les choses n'ont pas fondamentalement changé. Chaque année on remet à la charge que le monde va mal, qu'il faut agir maintenant. On nous demande toujours d'agir avant que ce soit trop tard, mais cela ne semble jamais être trop tard. Pourquoi sauver à tout prix l'humain ? On répondra qu'on ne veut pas sauver l'humain mais la nature, l'écologie. Mais en réalité on veut sauver l'écologie pour pouvoir faire perdurer l'humain. Si on disparaît, la nature pourra reprendre le dessus et le monde ira mieux. Ou moins bien dans un premier temps mais la nature pourra renaître de ces cendres...

N'oublions pas qu'à la base la Terre est à notre disposition, l'humain n'est pas maître de la Terre !

10.2 Voir les choses en face

J'ai envie de dire réveillons nous TOUS. Je ne parle pas tous ceux qui sont déjà conscients de ce qui se produit et qui essaient d'agir un minimum. Je parle essentiellement de ceux qui n'en foutent pas une, qui sont endormis, ceux qui sont à peine ou pas conscient de ce qui se passe. Et j'en fais partie, je ne sais pas ce qui se passe, c'est une réalité. Et même avec toutes les raisons du monde que je pourrais donner, ce n'est pas justifiable. La catastrophe qui nous envahit fait peur, me fait peur. Le problème est si vaste, partout. Par quel angle devons-nous le prendre ? La peur, l'angoisse, le stress, seraient déjà un premier angle d'attaque. Est-ce qu'il faudrait les réduire ou les utiliser pour faire bouger les choses ? Ils devraient être une source d'action et non des émotions que nous subissons. Une autre question est :

comment être informés ? Il faudrait pouvoir avoir une vue globale, simple, véridique et complète, une vision qui n'angoisse pas. Mais ce n'est pas possible. Est-ce que l'angoisse doit être un pilier dans cette situation. Est-ce grâce à l'angoisse, la peur que les choses bougent ou au contraire ne bougent pas ? Cela immobilise les gens s'ils ont peur, ils ne font rien, ils sont pétrifiés. Le mental joue sur les actions, la psychologie... Regardons toutes les dépressions, tous les troubles psychiques actuels. On le voit notamment chez les jeunes. Et on entend partout que la cause sont les écrans. Ok, d'accord, assumons-le, les écrans sont source de divers troubles et problèmes dans les générations récentes. La technologie évolue toujours plus, c'est une qualité ou un défaut de l'humain ? La source du problème serait le fait que l'humain utilise à mauvais escient l'envie de toujours pousser plus loin. Mais ne faudrait-il pas faire le lien avec la crise écologique aussi ? Ne devrions-nous pas plutôt dire les jeunes ont beaucoup de troubles et de problèmes, mais d'où viennent-ils vraiment ? La panoplie de réponses ne se limiterait sûrement pas aux écrans.

La situation n'est confortable et agréable pour personne.

11. Postface

Au début de ce travail, je ne savais pas à quoi m'attendre. Maintenant, je ne sais pas à quoi j'aurais dû m'attendre. Ce travail de longue haleine m'a forcée à toujours avancer, garder espoir. Ce travail je l'ai fait pour moi mais également pour tous ceux qui y ont cru, qui m'ont poussée à le faire. Tous ceux qui m'ont soutenue. Au fond, ce projet m'a peut-être montré que l'on n'est jamais seul. Dans la solitude, il y a toujours quelqu'un. Il y a toujours nous, notre acolyte de vie mais aussi toutes ses personnes qui ne nous le disent pas. Elles ne le verbalisent pas mais au fond elles sont là.

Si je regarde en arrière, je me vois dans mes moments de doute, où j'étais à bout, où je n'avais plus d'espoir et où je me demandais pourquoi avoir choisi un projet si gros. Maintenant, finir ce projet c'est aussi me prouver à moi-même que je suis capable de ne pas abandonner. Je suis capable d'aller au bout. Je suis capable de demander de l'aide quand j'en ai besoin. Je suis capable de me faire confiance. Je suis capable de prendre du recul, même si ça n'a pas été toujours simple. Au final, le projet abouti, c'est simplement la combinaison de tous mes doutes, mes échecs mes peurs que j'ai surmontées. Mais aussi toutes les réflexions, les réussites, la satisfaction du progrès et surtout tout le soutien.

Cette question d'autosuffisance m'a beaucoup trituré l'esprit et va encore tourner dans ma tête pendant un moment. Je me vois en train de réfléchir à comment mieux vivre ? Quelle serait LA meilleure solution ? Comment est-ce que moi je voudrais vivre ? Cette réflexion m'a poussée à me demander ce que je ferais moi ? Je me projetais alors dans un futur communautaire sain et bien vivant. Mais aussi vite les questions revenaient. Quel serait mon but ? Quel est mon but sur Terre ? Certes je n'ai pas toujours eu une vision positive et optimiste comme je le dis dans mon annexe. Mais je trouve important d'accepter de perdre espoir parfois, d'être pessimiste. Ça fait partie du lot et c'est comme ça.

Ce travail de réflexion m'a fait me rendre compte que les réflexions ne s'arrêtent jamais, ne sont jamais complètement abouties. Et la preuve en est que cet écrit ne sera jamais abouti selon moi. Il est possible de continuer sur un millier de pistes pour encore mieux comprendre. Mais il faut accepter de s'arrêter et de laisser la vie continuer la réflexion.

Cette peur du futur m'habite toujours inconsciemment.

12. Remerciements

Par où commencer ? Il y a tant de personnes à remercier.

Tout d'abord merci Anne Briol d'avoir été mon pilier dans ce projet. Merci de toujours avoir été là au moment où il fallait, dans les couloirs pour faire un bref retour sur l'avancement, d'avoir répondu à tous mes questionnements et mes doutes, de m'avoir aiguillé tout en prenant en considération mes motivations, d'avoir su comprendre quelles étaient mes envies et mes ambitions sans que j'aie à les dire. Merci d'avoir toujours répondu avec rapidité et enthousiasme à mes mails, je me suis sentie valorisée et soutenue.

Ensuite j'aimerais remercier le soutien de tout le monde. Chaque parole a eu une valeur et fut une source de motivation au fond de moi. Tous les dons qui m'ont été faits m'ont permis de concrétiser ce rêve aujourd'hui. Un énorme merci à Muriel Necker, Thomas Maechler, Olivier Aune, Nathalie Perouze, Frederick Wiggins, Emmanuelle Jung, Olivier Jung, Jessica Castella, Adrien-André Briol, Maya Hilford, Henri et Véronique Pérouze, John Osborne, Cédric et Sophie Cornelis, Laurie Chevé, Jérôme Hayoz, Monie et Gricha, Marianne, Claudia Spirig, Nicolas Duna, Guy Vandenaabeele et Mamour. Merci également à David Doerig, Mathis Pochat et Virginie Gasperitsch pour les dons de matériel.

Un merci tout particulier à l'équipe « à nous de jouer » pour avoir soutenu mon projet et m'avoir permis de créer ce que j'ai aujourd'hui malgré le fait que mes retours n'étaient pas très réguliers.

Merci à toutes les personnes ayant nourri ma réflexion, jour après jour, de conversations, de blagues, avec une profonde réflexion derrière.

Merci à toutes les personnes qui m'ont posé des questions auxquelles j'étais mal à l'aise ou sans réponses mais qui m'ont permis de réfléchir plus loin. Merci aux connaissances qui passaient par là, admiraient le travail et donnaient de la force. Merci à tout ceux que je n'ai pas remercié.

Merci à mes amis pour le soutien, les encouragements et les coups de main à droite à gauche. Merci d'avoir été là, surtout dans les bas. De tout évidence merci à ma famille d'avoir supporté tous mes hauts et beaucoup de mes bas et d'avoir toujours été là pour me bouger m'écouter et me soutenir, tout particulièrement vous, papa et maman. Merci à ma maman qui s'est toujours portée volontaire pour faire une petite tâche par ci une autre par là. Un énorme merci à mon papa, sans qui ce projet ne serait jamais fini aujourd'hui et n'aurait peut-être même pas débuté. Les mots ne seront pas assez significatifs pour exprimer la gratitude que j'ai d'avoir des parents comme ils le sont. Et je sais que j'ai été

insupportable, jamais satisfaite et très peu reconnaissante de tout ce que vous avez fait pour moi donc je le redis encore une fois, par ce que comme vous le dites, on ne le dit jamais assez, MERCI.

14. Bibliographie

- Le nouveau petit Robert
<https://dictionnaire.lerobert.com/definition/autosuffisance>
<https://dictionnaire.lerobert.com/definition/confort>
- Le grand guide marabout de l'autosuffisance
Auteur : John Seymour avec Will Sutherland
Edition : MARABOUT 2019
Première édition : 1976
- Larousse
<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/autosubsistance/6863>
<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/autonomie/6779>
<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/autarcie/6552>
<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/autosuffisance/6864>
- Agence de la transition écologique (ademe.fr)
<https://www.ademe.fr/les-defis-de-la-transition/economie-circulaire/>
<https://www.ademe.fr/nos-missions/accompagner-et-mobiliser/>
- Insee
<https://www.insee.fr/fr/statistiques/1281149>
- IEA (agence internationale de l'énergie)
<https://www.iea.org/reports/co2-emissions-in-2023/emissions-grew-in-2023-but-clean-energy-is-limiting-the-growth>
- RTE
<https://www.rte-france.com/analyses-tendances-et-prospectives>
- SIE (Système d'information sur l'eau)

- Different land
[Les grands défis écologiques du 21ème siècle | different.land](#)
- Chatgpt
- Comment devenir autonome
Magazine kaizen
Editeur : SARL EKO LIBRIS
Mai 2014
- Encyclopédie de l'Histoire du Monde
<https://www.worldhistory.org/trans/fr/2-991/societes-de-chasseurs-cueilleurs-prehistoriques/>
- Historia
<https://www.historia.fr/societe-religions/vie-quotidienne/comment-vivaient-vraiment-nos-ancetres-2053091>
- La culture générale
- Mangeons-local.
<https://www.mangeons-local.bzh/cafe-orge/>
- Harvard.edu
- Comment moins dépendre du système
Auteur : Magali et Bernard Farinelli
Edition : Rustica 2012
- Mon fourgon aménagé
[Electricité Camping-Car, Fourgon et Van à faire soi-même](#)
[Installer soi-même son circuit d'eau](#)
- Psychology Today
[Search | Psychology Today](#)

- Journal of Sustainable Development
<https://www.ccsenet.org/journal/index.php/jsd/search?text=self+reliance&field=2>
- Santé publique France
[Accueil](#)
- Low tech lab
[Low-tech Lab – Low-tech Lab : nos recherches sur les technologies Low-tech.](#)
- Lovely toilettes
[Toilettes sèches en intérieur pour un domaine viticole - Lovely Toilettes](#)
- Erudit
[L'individu au 21e siècle – Sens public – Érudit](#)
- Umvie
[Vivre en autarcie : comprendre la signification de cette expression](#)
- National Geographic
<https://www.nationalgeographic.fr/sciences/nutrition-dietetique-cafe-ordinaire-ou-decafeine-lequel-est-meilleur-pour-la-sante>

« *Nos rêves sont nos meilleures armes pour vivre dans ce monde de fou.* »
Marine Barnérias