

Sommaire

Introduction

Se reconnecter au vivant	6
Adopter le lâcher-prise	7
Prendre conscience de notre communauté de destin	7
Revenir à l'essentiel	9
Affiner ses perceptions	9
Un remède à nos angoisses	9
Sourire à la vie	11
Des vertus thérapeutiques	12
Se mettre en chemin	12
S'adapter à un monde qui change	12

Jardiner avec le soleil

Une cure de soleil, et ça repart !	14
La source de la vie	17
Cultiver l'énergie solaire	19
<i>Installer une douche solaire</i>	19
Un design qui tient compte du soleil	20
Vivre au rythme des saisons	21
<i>Lire l'heure dans le ciel</i>	24
Faire face à la canicule	25
<i>Construire un séchoir solaire</i>	27
Adapter ses cultures	28
Et si l'été n'était plus la meilleure saison ?	29
<i>Repiquer plus tôt ?</i>	31
Apprendre à économiser l'eau	31
Arroser de manière efficace	32
<i>Fabriquer des oyas</i>	33
Créer de l'ombre	34
<i>Oser la nudité</i>	35
Se reconnecter à ses sensations	36

S'adapter à la pluie

<i>Oser braver les intempéries</i>	37
Des effets bénéfiques	41
Des réactions de défense	43

<i>Rédiger un carnet d'observations</i>	45
Toutes les pluies ne sont pas efficaces	46
<i>Les mots pour le dire</i>	46
La nature, remède à la mélancolie	47
L'eau, un élément clé de la permaculture	47
Créer des retenues	47
<i>Creuser une baissière</i>	48
Récupérer et stocker l'eau de pluie	49
<i>Construire un récupérateur d'eau</i>	50
Stocker l'eau dans le sol	51
Le moment de semer ou de planter	53

Suivre le vent

Des effets non négligeables	54
<i>Coudre une manche à air</i>	57
Un acteur clé de la météo	59
<i>Fabriquer un hygromètre à cheveux</i>	60
<i>Lire les nuages</i>	61
<i>Installer une haie brise-vent</i>	62
Faire face aux vents forts	64
Le calme après la tempête	67

Apprivoiser la nuit

Observer la lune	68
<i>La lune dans tous ses états</i>	71
Jardiner avec la lune ?	72
<i>Construire un gîte pour les chauves-souris</i>	73
Vaincre la peur du noir	74
Des merveilles insoupçonnées	77
<i>Les chouettes au jardin</i>	77
<i>Voir dans le noir</i>	78
limiter l'éclairage	79
Écouter les bruits de la nuit	80
<i>Un havre pour les animaux nocturnes</i>	80
<i>Pister le blaireau</i>	82

Renouer avec la terre

Non, la terre n'est pas sale !	84
<i>Connaître son sol</i>	87
Observer et interagir	88
Les plantes, source d'énergie	90

<i>Maintenir une couverture végétale</i>	92	Favoriser l'entraide	136
Composter en tas ou sur place ?	92	<i>Multiplier les arbres et les arbustes</i>	138
<i>Réaliser un keyhole</i>	94	<i>Les arbres, un atout face</i>	
<i>Excréments animaux,</i>		<i>au changement climatique</i>	140
<i>un bon complément</i>	95	Partager en frères	140
L'urine, de l'or au jardin	96	<i>Conserver les fruits</i>	142
<i>Oser les toilettes sèches</i>	97	Changer d'alimentation	145
Nourrir la vie du sol	98		
Les vers de terre,		Cohabiter avec la faune	146
de super auxiliaires	99	Observer et écouter les oiseaux	149
La taupe, mal aimée, mais très utile	100	<i>Construire un nichoir</i>	
Les fourmis, des insectes		<i>pour les rouges-gorges</i>	150
très organisés	100	Mangeoires... attention	
Des petites bêtes très nombreuses	103	au déséquilibre !	153
Les champignons, champions	105	Préférer les nichoirs naturels	153
de la coopération	105	<i>Planter une haie pour les oiseaux</i>	154
De l'empathie pour les bactéries ?	106	Surmonter nos peurs	155
<i>Semer des engrais verts</i>	107	Accueillir les petites bêtes	
		au jardin	156
Vivre en paix avec		Identifier les insectes	156
les plantes sauvages	108	<i>Des fleurs toute l'année</i>	160
Observer et se questionner	111	Les araignées, un monde fascinant	160
S'inspirer de la nature	112	Rester zen face aux limaces	161
<i>Cuisiner les plantes sauvages</i>	113	<i>Utiles ou nuisibles, vraiment ?</i>	162
<i>Faire de la ficelle végétale</i>	114	Des animaux domestiques au jardin	163
Désherber avec discernement	117	<i>Réaliser un poulailler</i>	164
Éviter de tondre partout	117		
<i>Céder à l'appel du sauvage</i>	118	Conclusion	166
Réhabiliter le lierre	119	S'ouvrir aux autres	167
<i>Utiliser le lierre</i>	122	Des lieux d'essaimage	167
L'ortie, un vrai trésor	123	Le chemin vers la nature	168
<i>Préparer un pesto d'ortie</i>	123	Un moteur pour agir	168
Les ronces, alliées des cultures	124	Bienvenue dans le symbiocène	169
<i>Une hormone de croissance</i>			
<i>à portée de main !</i>	127	Annexes	170
		Les principes de la permaculture	170
Planter des arbres	128	Ressources	172
Une présence rassurante	131	Index des noms de plantes	
Expérimenter l'altérité	133	et d'animaux	173
Un élément clé de la permaculture	133		
<i>Créer une forêt-jardin</i>	134		
<i>Les forêts-jardins du Bouchot</i>	135		