

Carnet d'ancrage

Clarifier son projet en permaculture, pas à pas



L'OMBRE DU PALMIER
DESTINATION PERMACULTURE

Comment utiliser ce carnet

Ce carnet n'est ni un devoir à rendre, ni un outil à remplir parfaitement.

Il n'est pas là pour produire un "beau projet", mais pour t'aider à voir plus clair, à ton rythme.

Utilise-le comme un espace personnel :

pour déposer ce qui te traverse, clarifier ce qui est flou, revenir en arrière, raturer, reformuler.

Certaines pages te parleront beaucoup, d'autres moins — c'est normal.

Tu peux écrire peu ou beaucoup.

Tu peux sauter des pages.

Tu peux y revenir plus tard, ou reprendre un exercice différemment.

Les questions proposées ne cherchent pas de "bonne réponse".

Elles servent surtout à t'aider à observer, à faire des liens, et à poser des choix plus conscients.

Ce carnet accompagne les temps en ligne, mais il peut aussi être relu et réutilisé plus tard, comme un repère dans le temps.

L'essentiel n'est pas d'aller vite, mais de rester honnête avec toi-même, là où tu en es aujourd'hui.

Tu peux utiliser ce carnet de la manière qui te convient le mieux.

Certaines personnes préfèrent l'imprimer et écrire à la main.

D'autres choisissent de le remplir sur l'ordinateur, puis de l'imprimer ensuite pour l'avoir avec elles sur le terrain.

Il n'y a pas de "bonne" façon de faire.

L'important est que ce carnet t'accompagne concrètement pendant et après le parcours.

Lci on ralentit

Mon intention pour ce parcours

Cette page n'est pas là pour définir un objectif précis, ni pour savoir exactement ce que tu feras "après". Il s'agit plutôt de poser une intention : ce avec quoi tu entres dans ce parcours, ce que tu as envie de nourrir, d'éclairer ou de transformer.

Ton intention peut être floue, simple, ou même contradictoire. Elle peut évoluer au fil du parcours — c'est normal.

Prends quelques minutes pour écrire ce qui t'amène ici aujourd'hui. Pas ce que tu devrais vouloir, mais ce que tu ressens comme important maintenant. Tu peux formuler une attente, une question, un besoin, ou une sensation difficile à nommer.

Aujourd'hui, j'entre dans ce parcours parce que...

J'aimerais surtout repartir avec plus de clarté sur...

Si ce parcours m'aide, j'espère me sentir...

Journal d'observation

Avant de chercher des réponses ou de prendre des décisions, ce parcours commence par un temps d'observation.

Observer, ici, ne veut pas dire analyser ou juger.

Il s'agit simplement de regarder ce qui est là, dans ton quotidien, dans ton projet, dans ton rapport à tout ça.

Tu n'as rien à corriger, rien à améliorer pour l'instant.

Tu poses des faits, des ressentis, des constats.

Ces pages peuvent être remplies sur plusieurs jours, ou d'un seul trait — fais comme c'est juste pour toi.

Ici on ralentit

Journal d'observation

Ce que j'observe (faits, sensations) 

Observe ta situation actuelle comme si tu la décrivais à quelqu'un qui n'est pas là.

Décris ce que tu vois, ce que tu entends, ce qui se passe autour de toi.

Reste au plus proche des faits, sans expliquer ni analyser.

Tu peux parler de ton quotidien, ton environnement, ton rythme, les personnes autour de toi, l'ambiance générale.

Ce que j'observe aujourd'hui

Journal d'observation

Les histoires que je me raconte

Quand tu observes une situation, il y a souvent ce qui est là... et ce que tu en déduis, imagines ou anticipes. Sur cette page, note : ce que tu penses que ça veut dire, les scénarios que tu construis, les conclusions que tu tires, parfois très vite. Il ne s'agit pas de vérifier si c'est vrai ou faux. Juste de rendre ces interprétations visibles.

Quand j'observe ma situation, j'ai tendance à penser que...

Empty rounded rectangular box for notes.

Ce que je projette pour la suite

Empty rounded rectangular box for notes.

Les scénarios qui reviennent souvent

Empty rounded rectangular box for notes.

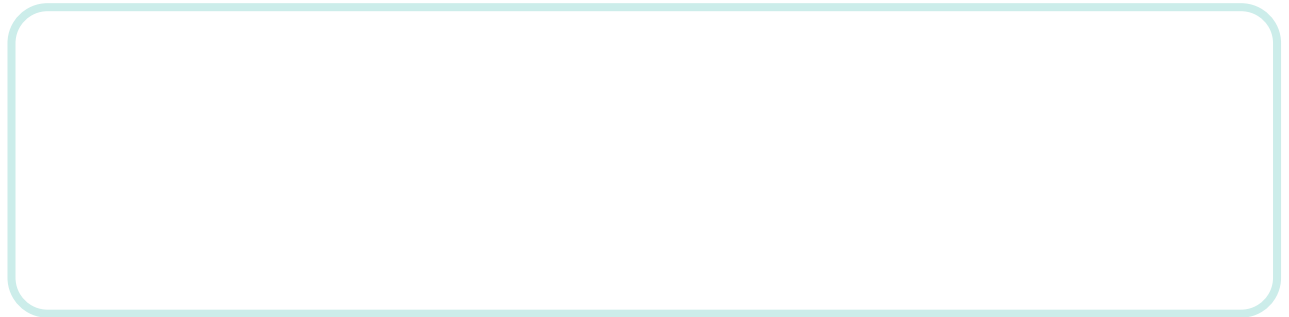
Journal d'observation

Ce qui reste flou pour moi, aujourd'hui ?

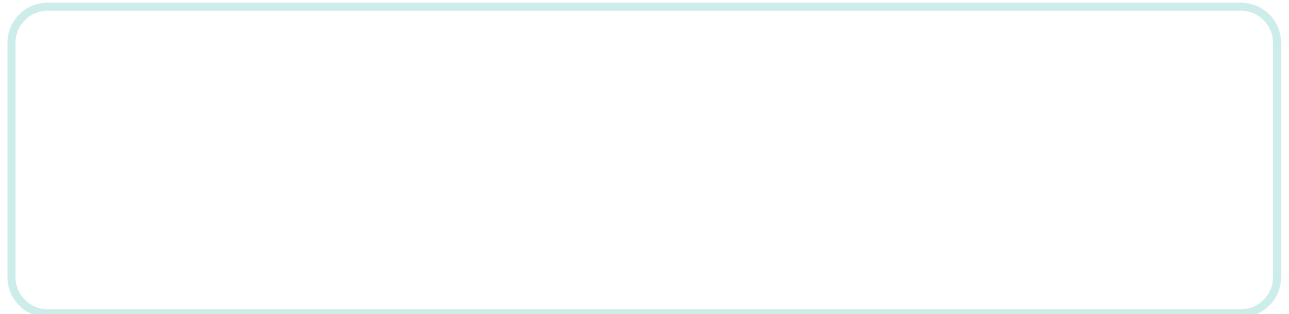
Après avoir observé ta situation et noté ce que tu projettes, il est normal que certaines choses restent floues. Sur cette page, ne formule pas des objectifs, ni des questions à résoudre tout de suite. Note simplement : ce qui n'est pas clair, ce qui te semble encore contradictoire, ce que tu n'arrives pas à trancher aujourd'hui.

Ce flou n'est pas un problème à corriger. Il fait partie du point de départ.

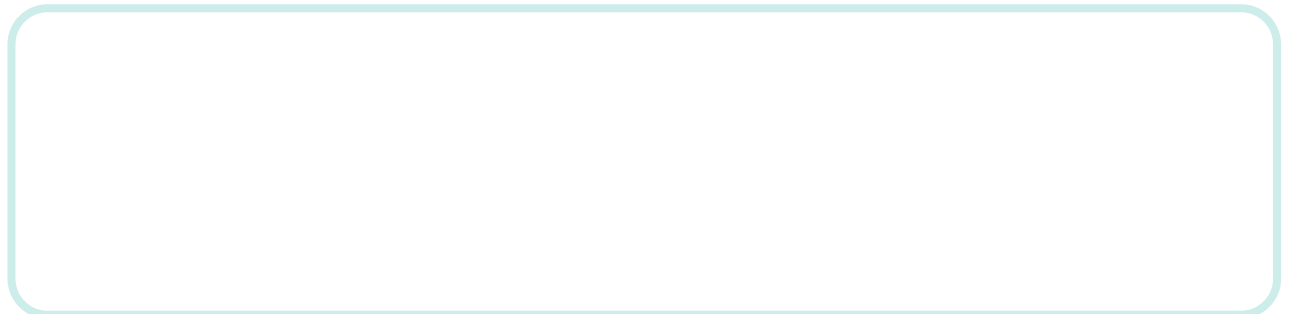
Aujourd'hui, ce qui reste flou pour moi...



Ce que je n'arrive pas encore à prioriser



Ce qui me semble important, sans savoir encore comment



Faire une pause

Tu viens de prendre le temps d'observer ta situation, sans chercher à la corriger.
Avant d'aller plus loin, prends un moment pour t'arrêter.

Il n'y a rien à décider ici.

Rien à optimiser.

Rien à comprendre de plus.

Respire.

Laisse simplement ce qui a émergé se déposer.

Tu peux refermer ce carnet quelques minutes, ou revenir plus tard.

La suite commencera quand tu te sentiras prête.

Si tu le souhaites, note un mot ou une phrase qui résume ton état d'esprit à cet instant.

Ici on ralentit

Mon projet au départ

Cette page te propose de décrire ton projet tel que tu l'imagines ou a imaginé avant d'entrer dans les contraintes du réel. Il ne s'agit pas encore de vérifier sa cohérence ou sa faisabilité, mais de poser la forme que ton intention a prise jusqu'ici.

Mon idée de projet

Décris ton projet comme tu l'expliquerais à quelqu'un qui te demande "Alors, tu veux faire quoi ?"
Sans chercher à bien dire, ni à convaincre.

Ce que je sais déjà de mon projet

Ce que je sais déjà, ce que je crois savoir, ce que j'ai déjà décidé ou intégré à propos de ce projet.

Ce que je n'ai pas encore clarifié

Dans ce projet tel que je l'imagine aujourd'hui, ce qui reste flou, ouvert, contradictoire ou non tranché.

Ce que ce projet cherche à servir

Un projet n'est jamais une fin en soi. Il est une manière de chercher quelque chose de plus vaste : une qualité de vie, une place, une contribution.

Avant d'entrer dans les formes concrètes du projet, prends un moment pour formuler **ce qui est en jeu pour toi**, au-delà de l'activité elle-même.

Quelle qualité de vie je cherche à nourrir

Indépendamment de la forme actuelle du projet, quelle qualité de vie cherches-tu à construire ou à préserver ?

Quelle utilité sociale je souhaite servir

Au-delà de l'activité elle-même, quelle contribution au monde soutiens-tu avec ce projet ?

Ce qui m'appelle profondément

Ce qui, dans cette direction, résonne avec ta place, ton sens, ton élan.

Comment ce projet s'inscrit dans mon quotidien

Une photographie de mon temps et de mon énergie aujourd'hui

Cette page ne sert pas à juger ton organisation ni la valeur de ton projet. Elle sert à observer comment il prend place dans ta vie aujourd'hui. Prends le temps de décrire ce qui est réel, même si ce n'est pas ce que tu aimerais vivre à terme.

Comment j'occupe mon temps aujourd'hui

Découpe le rectangle à hauteur de ce que ça prend dans ta semaine, sans chercher la précision. Il n'y a pas de bon ou mauvais équilibre. Observe simplement où va ton temps aujourd'hui, et ce que tu ressens en le regardant.

Temps d'action concrète

Produire, construire, transformer, vendre, accueillir...

Temps de suivi & observation

Observer ce qui fonctionne ou non, mesurer, suivre,

Temps de gestion & contraintes

Administratif, logistique, imprévus, urgences, obligations.

Temps de réflexion, planification & recul

Penser le projet, ajuster, décider, organiser, prendre du recul.

Temps pour moi

Repos réel, temps choisi, famille, silence, récupération.

Comment ce projet s'inscrit dans mon quotidien

Une photographie de mon temps et de mon énergie aujourd'hui

Aujourd'hui, ce projet génère chez moi

Place ton curseur à l'endroit qui te semble juste aujourd'hui. Il n'y a pas de "bon" niveau.

Charge mentale



Fatigue physique



Charge émotionnelle



Ce que je ressens le plus souvent par rapport à mon quotidien actuel :

Pause d'intégration

Ce que vous venez d'observer peut faire émerger des sensations contrastées : clarté, soulagement, inconfort, doute, confirmation... parfois tout à la fois.

Avant d'aller plus loin, cette pause est là pour laisser décanter, sans chercher à comprendre, corriger ou décider.

Il ne s'agit pas d'analyser davantage, mais de laisser votre corps et votre système intégrer ce qui a été nommé.

Ralentir ici est volontaire.

C'est une condition pour que la suite du parcours reste juste, et ne bascule pas dans une logique de performance ou de contrôle.

Ici on ralentit

Ce que le lieu me dit

Mon ressenti face au lieu

Notez sans chercher à comprendre ni expliquer.

Première sensation (attirance, résistance, neutralité...), Émotions dominantes, Ce qui se détend / se crispe

Ce que je ressens ici est une information. Ce n'est ni un défaut, ni une preuve : juste un signal à écouter.

Ce que le lieu me dit

Lire le lieu avant d'y projeter des décisions.

Avant de chercher des solutions ou de décider quoi faire, je prends un temps pour observer le lieu tel qu'il est aujourd'hui.

Note ici ce que tu observes sans chercher à interpréter, ni à corriger.

Si le lieu n'est pas encore réel (projet en recherche), base-toi sur ce que tu sais déjà, ce que tu as vu, ou ce que tu imagines aujourd'hui.

Le lieu, tel qu'il est

Accès, situation, proximité

Relief, exposition, climat

Potentiel perçu, eau, plantes...

Ce qui me semble facile / difficile

Qu'est-ce qui est là, concrètement ? Qu'est-ce qui saute aux yeux, même sans expertise ?

Ce que le lieu autorise / freine

Sans encore parler de solutions, note ce que le lieu semble faciliter ou compliquer.

Aspects facilités

Aspects limités

Mes écarts et tensions

Ce qui se joue entre objectifs, actions déjà engagé, et quotidien.

Cette page me permet de prendre une photo honnête de la situation actuelle.

Elle ne sert pas à juger mes choix passés, mais à comprendre comment le projet avance, sur quelles bases j'ai décidé, et où des tensions apparaissent.

1/ Ce que j'ai entrepris jusqu'ici

Même partiellement, qu'est-ce qui est déjà en mouvement ?

2/ Mes critères de décision actuels

Quand j'ai dû décider, je me suis appuyée sur l'urgence, les conseils, la pression financière, l'intuition, mon design/plan, le plus simple / rapide...?

3/ Ce qui me met aujourd'hui en tension

Ici, je décris les difficultés de pilotage comme ne pas savoir quoi prioriser, pression financière, manque de clarté sur la suite, obligation de réussir..

4/ Dans mon quotidien, ça se traduit par...

Comment ces tensions m'impactent-elles? (fatigue, découragement, frustration, perte d'élan, charge mentale, stress...)

Pause d'intégration

Vous venez de regarder en face ce que vous avez déjà engagé, sur quels critères vous avez décidé, et ce que cela produit aujourd'hui dans votre quotidien.

Ce type d'observation peut faire émerger de la lucidité, mais aussi du regret, de la lassitude ou de la confusion.

Cette pause est là pour laisser retomber le besoin de vous expliquer ou de corriger immédiatement.

Il ne s'agit pas d'évaluer vos choix passés, mais de reconnaître leurs effets réels, sans vous en vouloir, ni vous justifier.

Ici on ralentit

Ce sur quoi je peux m'appuyer

Prendre le temps d'observer, c'est déjà agir.

Que remarques-tu depuis le début du parcours ?

Ressources internes (compétences, expériences)

A large, empty rounded rectangular box with a light blue border, intended for writing about internal resources such as skills and experiences.

Ressources externes (personnes, lieux, savoirs)

A large, empty rounded rectangular box with a light blue border, intended for writing about external resources such as people, places, and knowledge.

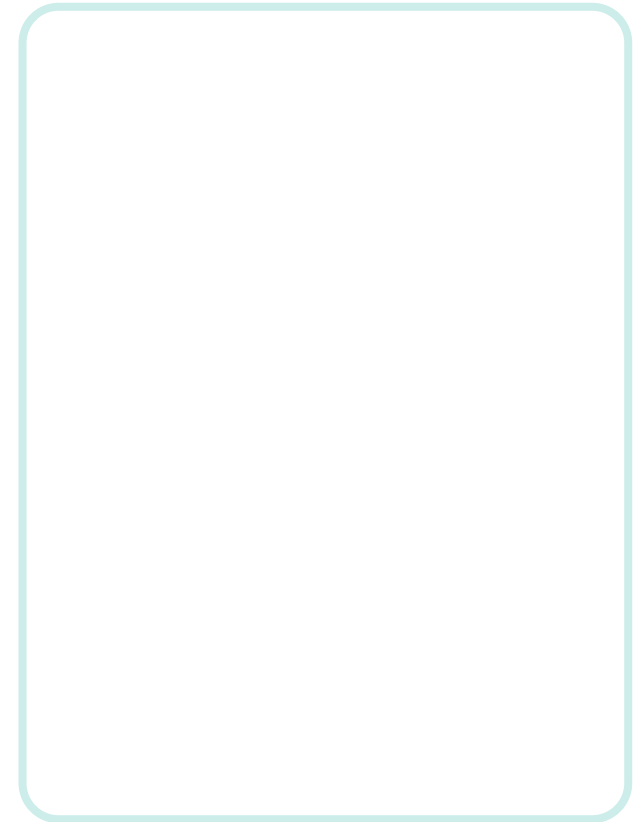
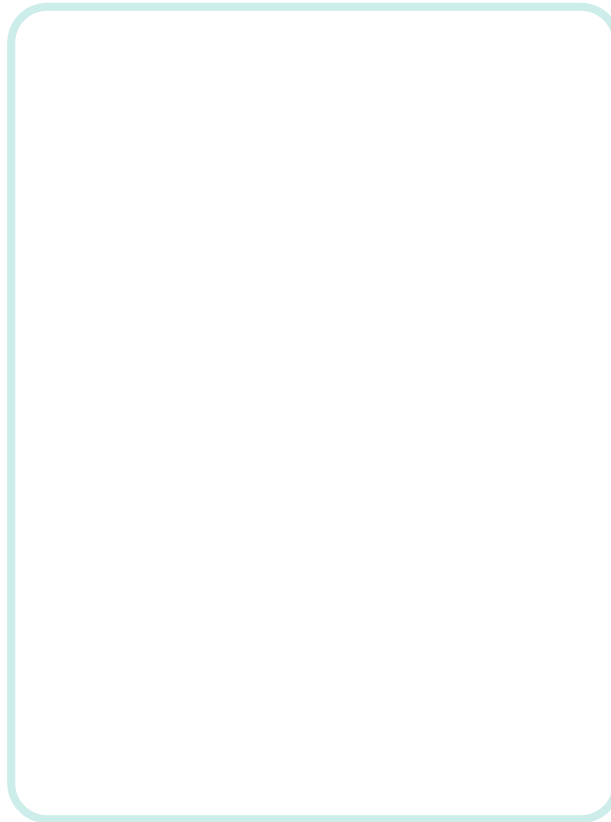
Ce qui me freine

Nommer un frein ne signifie pas qu'il doit disparaître.

Peurs

Doutes

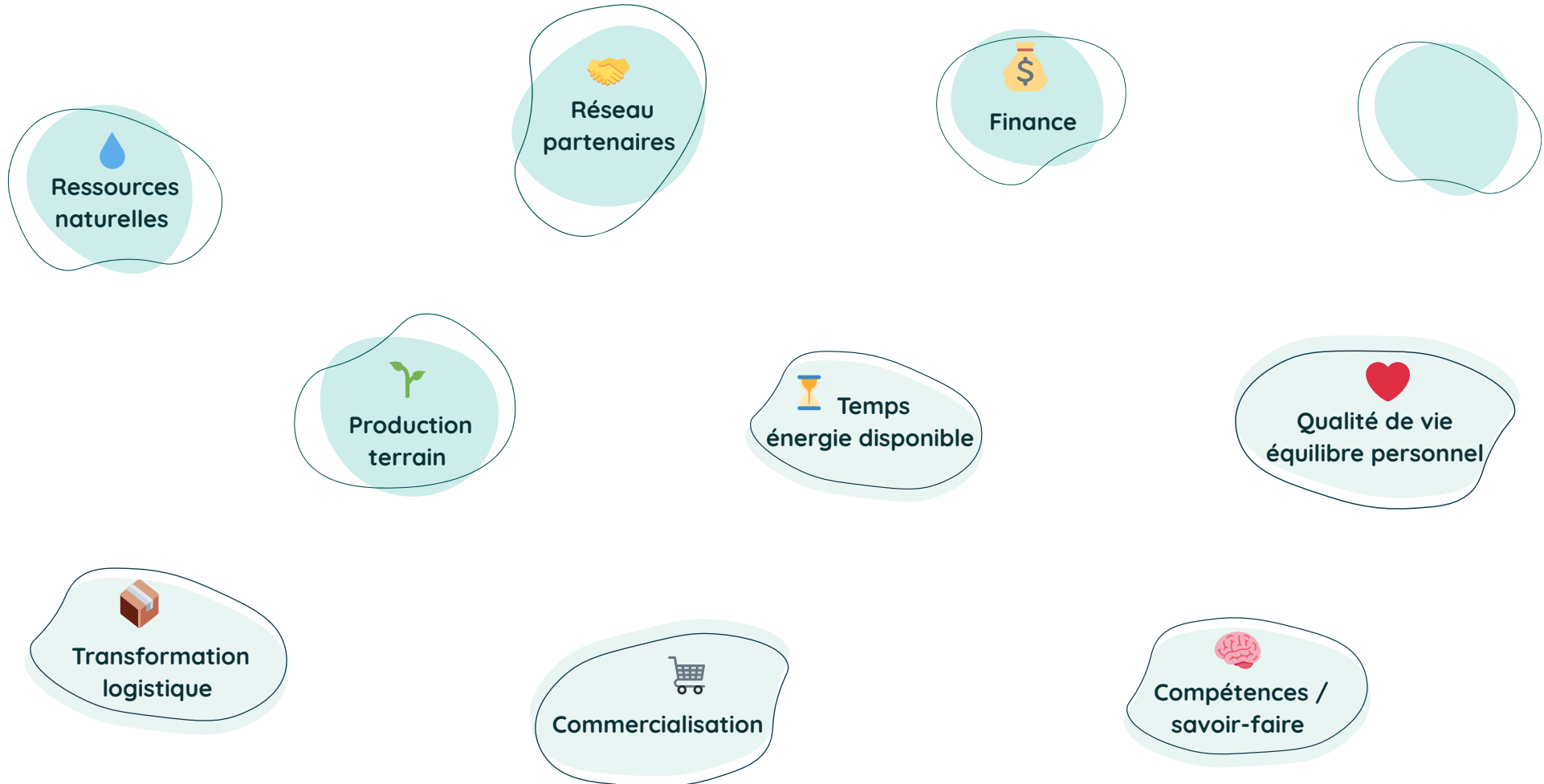
Contraintes lourdes



A observer avant de décider

À partir des freins exprimés page précédente, observe maintenant où ils se situent dans le système de ton projet.
Relie chaque frein au ou aux maillons qu'il fragilise aujourd'hui.

Un maillon faible peut concerner par exemple : la phase de production (connaissance technique, eau, sol, fournisseur, équipements..), la phase de distribution, commercialisation, ou encore les finances, les compétences entrepreneuriales, le temps disponible...



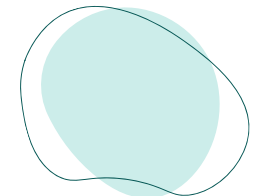
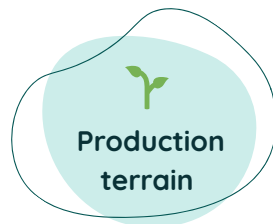
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'objectif n'est pas d'être exhaustive, mais de voir ce qui pèse le plus maintenant.

Mon maillon faible actuel

À partir de ce que tu as observé à la page précédente, choisis le maillon du projet qui fragilise l'ensemble aujourd'hui. Il s'agit simplement d'identifier par où commencer.

Le maillon qui a le plus besoin d'être renforcé maintenant est :

☞ (Entoure un seul élément) en précisant le frein que tu as relié



Je choisis ce maillon parce que :

Ce choix n'est pas définitif.
Il sert à guider les décisions qui viennent.

Mes décisions pour renforcer ce maillon

Maintenant que le maillon prioritaire est identifié, les décisions qui suivent ont un seul objectif : le renforcer avant tout le reste.
Une décision juste peut être : agir | différer | renoncer | simplifier

Les décisions que je prends (ou confirme) :

Pour préserver ce maillon, je décide de ne pas / plus

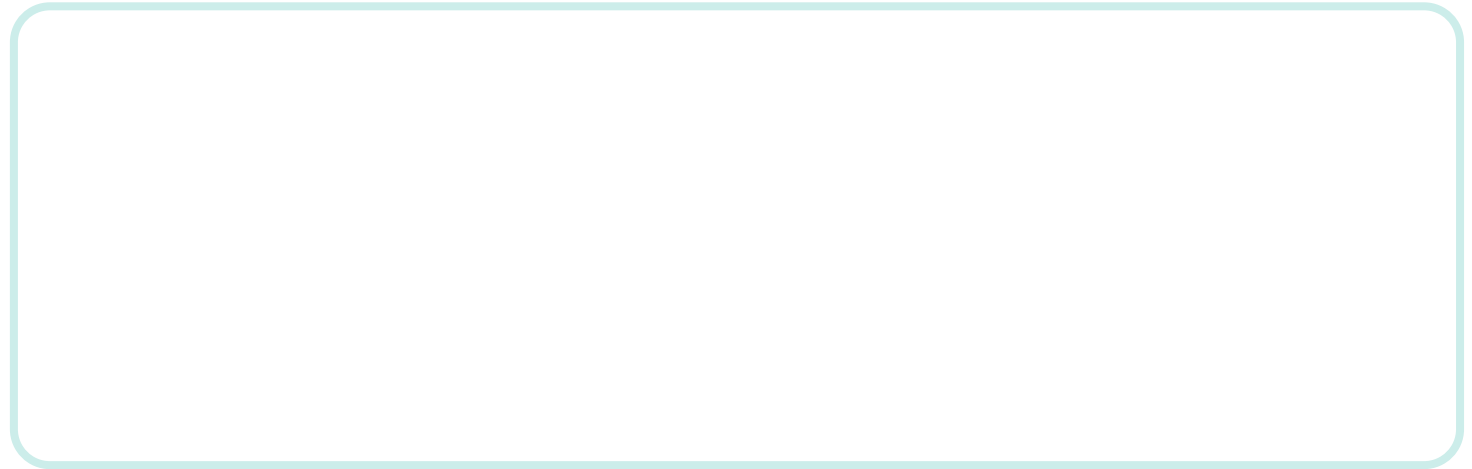
Je saurai que ce maillon est suffisamment renforcé quand :

Ce carnet pourra être repris plus tard, lorsque un autre maillon demandera de l'attention.

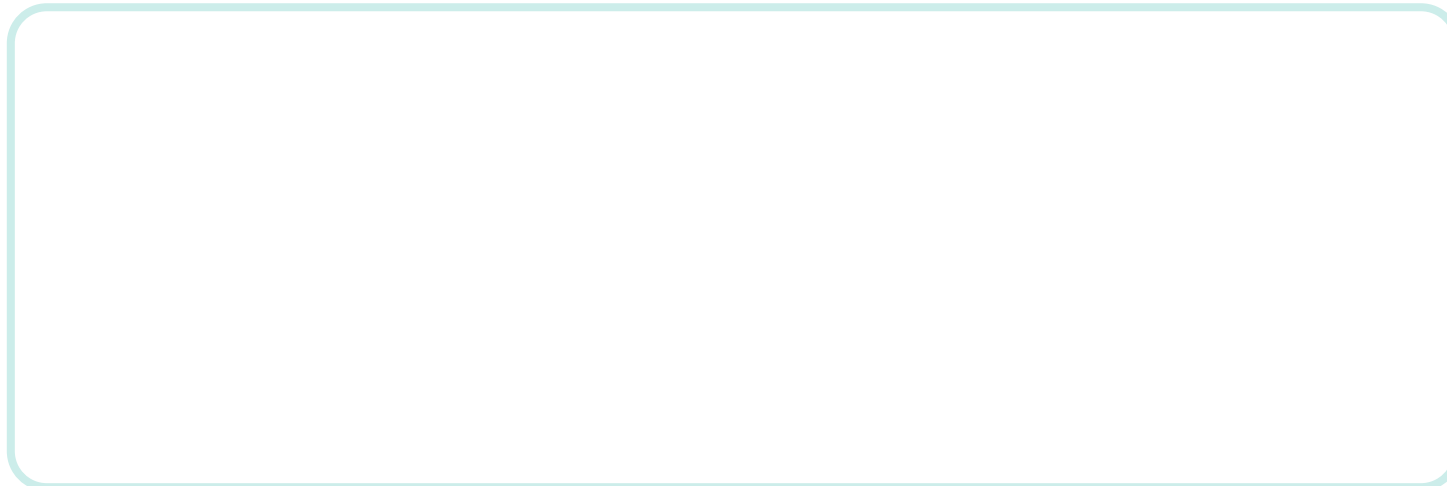
Ce qui est clair pour moi aujourd'hui

Ce qui est clair et accepté aujourd'hui me permet de décider sans me trahir.

**Ce que je comprends
mieux**

A large, empty rounded rectangular box with a light blue border, intended for writing notes related to the 'Ce que je comprends mieux' section.

Ce que j'accepte

A large, empty rounded rectangular box with a light blue border, intended for writing notes related to the 'Ce que j'accepte' section.