



EMPILEZ VOTRE VIE

Empiler, empilage, constituer une pile : approche consistant à sélectionner les activités quotidiennes de manière qu'avec moins de tâches vous puissiez répondre efficacement à vos besoins et en accomplir davantage, naturellement.

Exemple illustré : marcher jusqu'à l'école (ou porter un enfant sur le chemin !) offre à la fois une variété de mouvements pour vous et pour eux, une connexion familiale, du temps à l'extérieur et un moyen de transport. Voir aussi : permaculture du mouvement.



Empilez votre vie pour bouger plus

chapitre un

La clé pour bouger davantage est d'empiler sa vie. Cela consiste à considérer toutes les catégories de besoins que vous avez et, au lieu d'essayer de les satisfaire un par un, à entreprendre quelque chose qui réponde à nombre d'entre eux en même temps.

J'ai créé l'expression « empiler sa vie » avant de connaître la permaculture, une approche technique de la culture des aliments qui vise à économiser l'énergie et le temps du cultivateur en créant des jardins et des fermes qui imitent autant que possible le fonctionnement de la nature, en veillant à ce que chaque élément individuel réponde à de multiples besoins..

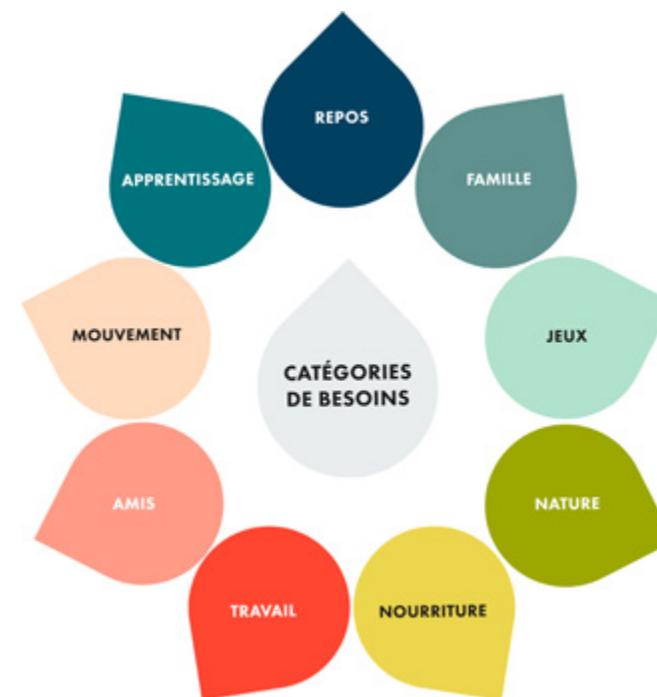
Répondre à de nombreux besoins familiaux simultanément, comme la nature le fait

Lorsque j'étais jeune maman, je me suis retrouvée soudainement incapable de faire tout ce qui devait être fait. Et je ne parle pas des aspects les plus amusants et frivoles de ma vie d'avant les enfants, mais de l'essentiel : une alimentation nourrissante, suffisamment d'exercice pour me sentir bien, du temps pour travailler/produire un revenu, et suffisamment de repos. Je ne parvenais pas à comprendre la biologie associée : comment le fait d'avoir une famille, un phénomène humain séculaire, pouvait-il ne pas correspondre à la satisfaction de mes propres besoins physiologiques ? Au fur et à mesure que mon enfant grandissait et qu'un autre se présentait, il devenait de plus en plus difficile de voir comment je pouvais répondre à tous leurs besoins. La liste des besoins des enfants ne cessait de s'allonger. Leur fournir de la nourriture et du confort était assez simple, mais ils ont aussi besoin de bouger, d'apprendre et de jouer. Ils ont besoin de camarades, notamment de camarades d'autres âges. Et de la nature ! Et, et, et. Oubliez tous les besoins que je pouvais avoir ; il n'y avait tout simplement pas assez de temps.

Après y avoir réfléchi, encore et encore, j'ai trouvé le terme « empilage ».

Nous avons tous des catégories de besoins. Cette liste n'est probablement pas exhaustive, mais je considère que les principales catégories que nous partageons tous sont : TRAVAIL (dans et en dehors de la maison), ALIMENTATION, FAMILLE, REPOS

(sommeil et temps libre), JEU (plaisir), COLLECTIVITÉ (tribu, amis, relations), MOUVEMENT, APPRENTISSAGE (savoir et épanouissement personnel) et NATURE.



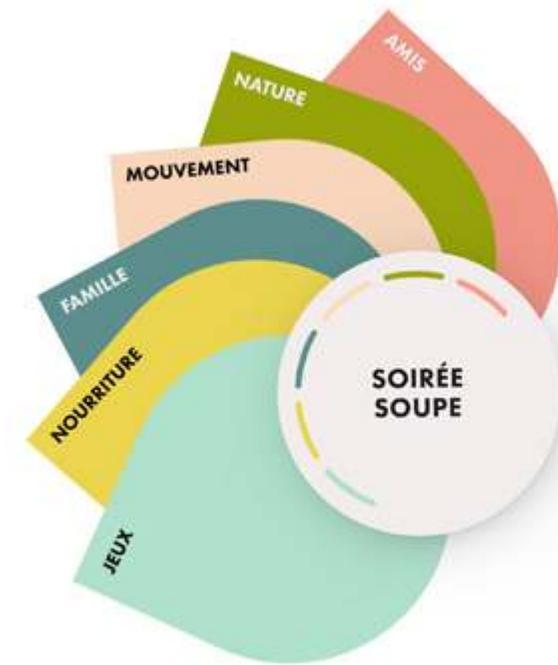
CATÉGORIES DE BESOINS

Chaque jour, je me réveille et je sais qu'il y a des besoins à satisfaire. En plus des tâches requises par mon travail (qui semblent occuper la plus grande partie des heures de la journée), il y a d'autres impératifs dans ma liste : passer du temps en famille, éduquer mes enfants, me procurer des aliments nutritifs, bouger mon corps, bouger le corps de mes enfants, s'exposer à la nature (la lumière du soleil, les sons de la nature, les variations de température, etc.) et me reposer suffisamment. Les autres catégories

de choses à faire varient d'un jour à l'autre (je ressens moins de pression pour passer du temps avec mes amis et m'amuser tous les jours), mais toutes les catégories de besoins sont au premier plan de mon esprit la plupart du temps.

Chaque catégorie de besoins peut être satisfaite de plusieurs façons différentes, de sorte que je choisis toujours une *tâche* ou une *action* qui me permet de réaliser ce que je dois faire. Par exemple, le besoin de passer du temps avec des amis/vie sociale peut être satisfait par une variété de tâches : prendre un café avec un(e) ami(e), partager un dîner hebdomadaire avec des proches qui ont des enfants, organiser une sortie avec les enfants, ou encore une séance hebdomadaire d'activités de groupe. Toutefois, certaines de ces tâches ne répondent au besoin d'amitié que d'une seule personne dans la famille. D'autres, comme être invité à jouer, répondent au besoin de collectivité de l'enfant et à son besoin de jouer. Les deux besoins sont superposés car ils sont tous deux satisfaits en même temps par une seule occupation. L'une de nos tâches préférées est la soirée soupe, où adultes et enfants se réunissent pour jouer, passer du temps ensemble et manger. Nous choisissons souvent de manger dehors (nature) et d'ajouter une promenade de groupe après le repas (mouvement). Une seule activité permet de répondre aux besoins multiples de plusieurs personnes. Les soirées soupes sont des soirées *soupères* 😊.

Répondre à vos besoins de mouvement peut être différent pour chaque membre de votre famille. Il s'agit peut-être de prévoir une sortie au gymnase pour vous-même durant 40 minutes, de suivre un cours de yoga ou d'inscrire vos enfants à des cours de danse



TÂCHES: SOIRÉE SOUPE
BESOINS SATISFAITS : JEU, NOURRITURE, FAMILLE, MOUVEMENT, NATURE, COLLECTIVITÉ

ou de sport après l'école. Ou alors, il peut suffire de faire sortir tout le monde jusqu'à l'heure du dîner. Peut-être que la rubrique « mouvement quotidien » de votre bébé consiste à lui faire passer 20 minutes sur le ventre chaque jour. Quelle que soit la façon dont nous nous efforçons de répondre à nos catégories de besoins, nous choisissons généralement une seule tâche et nous lui consacrons du temps.

J'ai eu beaucoup d'excellents professeurs et aînés dans ma vie, mais, de loin, la meilleure formation est venue de la nature elle-même. La nature gagne la palme de l'accomplissement du plus grand nombre de tâches en un temps record, et j'ai beaucoup appris sur l'efficacité en observant les systèmes naturels. Dans la

nature, les « tâches » à accomplir ne sont pas exécutées une par une, chacune nécessitant un temps distinct. La nature répond à de nombreuses catégories de besoins au moyen de très peu de tâches. Les abeilles ne cherchent pas à faire de l'exercice ni même à polliniser. Au lieu de cela, en prenant simplement la peine d'assouvir leur signal de faim chaque jour, elles mangent, font bouger leur corps et pousser leur (et notre !) nourriture.

En pensant aux abeilles, j'ai changé ma façon de penser et de planifier ma propre vie. Au lieu de diviser mes obligations et d'allouer du temps à chaque besoin fragmenté (par exemple, 20 minutes pour aller chercher à manger, 45 minutes pour faire de l'exercice, 1 heure à passer avec mes enfants, 4 heures pour produire quelque chose en rapport avec le travail), j'ai compris que la seule façon de répondre à tous les besoins de ma famille était de trouver des tâches qui pouvaient répondre à plusieurs besoins en même temps – de sorte que nous puissions nous concentrer sur moins de tâches tout en accomplissant davantage.

L'empilement n'a rien à voir avec le multitâche

L'empilage pourrait être compris comme étant du multitâche, mais il s'agit en fait de deux éléments bien distincts.

Le **multitâche** consiste à dresser une liste de toutes les tâches que vous devez accomplir et à essayer d'en accomplir le plus possible dans un laps de temps donné. Vous essayez de *faire plusieurs tâches à la fois*, ce qui revient à dire que vous passez rapidement d'une tâche à l'autre et que vous n'êtes pas vraiment capable de vous engager

pleinement dans ce que vous faites.

Empiler sa vie consiste à examiner les multiples besoins que vous avez, puis à trouver une tâche unique qui réponde à plusieurs de ces besoins à la fois. Jusqu'à récemment, les humains étaient d'excellents empileurs (comme tout autre être naturel), mais la société moderne a dissocié les choses les unes des autres. Les gens vivent en petites familles plutôt qu'en groupes, l'école et le travail se font à des endroits différents, nous achetons la nourriture emballée dans de petits paquets à des centaines et des milliers de kilomètres de sa source, et le mouvement ne semble avoir sa place nulle part. Dans un premier temps, il peut être difficile d'empiler nos vies, car toutes les personnes avec lesquelles nous entrons en contact vivent d'une manière « non empilée ». Le mouvement est particulièrement difficile à empiler, car personne autour de nous ne bouge beaucoup et nous manquons d'exemples. Les tâches riches en mouvement nous paraissent étranges au premier abord, car elles ne sont plus courantes ; le mouvement est devenu contraire à la civilisation actuelle. Ce qui nous lie, c'est que nous sommes tous ensemble dans ce bateau sédentaire. Cela signifie que nous formons un groupe d'individus se forçant à répondre à nos besoins avec les mêmes tâches non empilées. Nous ne soupçonnons peut-être même pas l'existence de tâches qui peuvent mieux répondre à nos besoins ; notre culture sédentaire les a oubliées ! C'est pourquoi j'ai écrit ce livre. Je vous propose un éventail d'activités simples que vous pouvez mettre en pratique dès maintenant pour répondre aux besoins de mouvement de votre famille – et à bien d'autres besoins – en même temps.



Photos et témoignages

Nous sommes une famille ordinaire de trois personnes vivant dans une petite ville d'Italie. Avant de devenir parents, nous étions très actifs et passions le plus de temps possible à l'extérieur, en particulier à la montagne. Mon mari était passionné de vtt et de course à pied tout-terrain. Quand j'étais plus jeune, je faisais de l'escalade et de la spéléologie, et quand j'ai déménagé en Italie, je me suis mise à la danse swing. Puis nous avons eu notre adorable fille. Nous étions si fatigués que les montagnes commençaient à nous sembler trop éloignées. Nous nous sommes pratiquement arrêtés. J'ai beaucoup souffert à cause de cela. J'ai eu ma période d'apitoiement, et puis j'ai compris que même si je ne peux pas faire ma randonnée de dix heures, cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas continuer à profiter du plein air et à bouger.

Mon mari et moi avons tous deux un emploi à temps plein qui nous

oblige à rester assis toute la journée. J'ai donc décidé que, lorsque je récupère ma fille à la garderie l'après-midi, nous allons au moins une heure à l'aire de jeux locale, et nous passons généralement ce temps pieds nus sur l'herbe et le gravier.

Cela fonctionne très bien en été, mais qu'en est-il du mauvais temps ? Pas d'inquiétude ! J'ai acheté des vêtements de pluie et nous jouons dans la boue et les flaques d'eau.

Je ne vais plus aux soirées de danse swing, mais j'ai mon petit partenaire toujours prêt pour un pas de danse. Et nous avons un potager ! C'est un potager urbain municipal et nous y avons un terrain de 40 m². Le moment de la semaine que je préfère est celui de mon jour de congé, lorsque je peux aller jardiner pieds nus en écoutant les oiseaux et les abeilles. C'est à 4 km de la maison, alors je peux y aller à vélo. Et, quand nous sommes à la maison, une chose que j'apprécie beaucoup dans le fait d'avoir un enfant, c'est que je passe un temps fou au sol. J'avais l'habitude de faire mes travaux manuels au sol, mais jouer avec un petit enfant implique un niveau de mouvement plus élevé. Changer ma façon de penser le mouvement, alors que nous avons notre petite, est un véritable défi et nous y travaillons encore. Nous grandirons ensemble et trouverons d'autres façons de nous nourrir de la nature et de la nature sauvage, j'en suis sûre.

— Elena Stollova