

<https://www.quebecnature.info/Le-vivalisme.html>



# Le vivalisme

- Vivalisme -



Publication date: dimanche 9 février 2025

---

Copyright © Nature Québec - Tous droits réservés

---

Sommaire

- [Vivre sainement et naturellement](#)
- [Les connaissances de base \(...\)](#)
- [Les bienfaits d'une vie \(...\)](#)

## Vivre sainement et naturellement

Le vivalisme est une philosophie de vie qui vise à s'éloigner du mode de vie stressant et frénétique de la société moderne pour adopter un rythme plus en harmonie avec la nature.

Au cœur du vivalisme se trouve l'idée de vivre en autonomie sur une terre, en cultivant un profond respect pour l'environnement et en s'accordant aux cycles naturels.

C'est une quête de vie saine où l'on renonce à tous les ce qui peut nuire à notre santé physique ou mentale comme les objets contenant des PFAS (perfluoroalkylés et polyfluoroalkylés, largement utilisées dans de nombreux objets du quotidien, cuisine, vêtements), les aliments ultra-transformés, le stress... on cuisine, on fait notre pain, on produit conserves, jus, sauces, épices, viande, À“ufs... de manière naturelle avec pour but devenir autonome et en santé.

C'est une quête de vie libre et harmonieuse, une quête active du bonheur à travers une reconnexion avec le monde naturel. On cultive l'émerveillement face à la beauté de la nature, considérant que cette connexion est essentielle à notre bien-être et à notre épanouissement personnel.

Cette philosophie encourage également l'acquisition et le partage de connaissances et de compétences liées à la nature, à l'autosuffisance et à la culture. Le vivaliste acquiert des connaissances dans tous les domaines afin de pouvoir devenir autonome.

## Les connaissances de base à acquérir sont :

- Réapprendre des connaissances traditionnelles, telles que le jardinage, la cuisine, la conservation des aliments, l'utilisation des plantes médicinales et l'artisanat, la permaculture, l'autoconstruction, la mécanique...
- Ces compétences sont intégrées aux connaissances modernes pour créer un mode de vie plus autonome et résilient.
- Apprentissage de techniques de survie et de vie en pleine nature, connaître les plantes comestibles, médicinales, la cueillette responsable, renaturaliser, conserver la récolte.
- Développement de compétences en autosuffisance alimentaire et énergétique
- Connaître les pratiques respectueuses de l'environnement et du bien-être animal et les appliquer.

C'est une alternative au monde dominé par la technologie et le béton, en rappelant que notre connexion avec la nature est fondamentale pour notre identité et notre bonheur.

Cela permet une existence trépidante, libre, débarrassée du superflu, du stress où l'on se concentre sur l'essentiel,

trouver le bonheur dans une relation harmonieuse avec la nature, ses proches et soi-même.

Contrairement au survivalisme, qui se concentre principalement sur la préparation à des catastrophes potentielles, le vivalisme est un art de vivre qui se vit au jour le jour en adoptant une approche positive et équilibrée de l'existence. C'est une quête de vie saine, harmonieuse, au rythme de la nature, sans le stress de la vie moderne.

## Les bienfaits d'une vie saine et naturelle

Le contact régulier avec la nature, un aspect central du vivalisme, permet de diminuer la production de cortisol, l'hormone du stress, favorisant ainsi un état de relaxation et de calme.

Une vie calme et naturelle a des effets positifs sur l'humeur, aidant les gens à se sentir plus heureux et à réduire les symptômes de dépression.

L'environnement naturel, recherché dans le vivalisme, aide à restaurer la capacité d'attention fatiguée par la surstimulation des environnements urbains et technologiques.

Le fait d'être autonome et capable de tout faire, ou presque soi-même apportent un sentiment d'accomplissement et renforcent l'estime de soi.

L'exercice physique et le mode de vie actif souvent en plein air, contribue à libérer des endorphines, améliorant ainsi l'humeur et réduisant l'anxiété.

L'apprentissage de compétences d'autosuffisance, renforce la confiance en soi et la capacité à faire face aux défis, améliorant ainsi la résilience mentale.

En adoptant un mode de vie autonome, plus proche de la nature et en se concentrant sur l'essentiel, le vivalisme est une porte vers un simple et naturel.