

<i>Préface d'Yves Cochet</i>	6
<i>Avant-propos</i>	9
INTRODUCTION - CHANGER DE VIE ET CHANGER LE MONDE	11
QUI LISEZ-VOUS ?	12
À QUI S'ADRESSE CET OUVRAGE ?	16
1. POUR EN FINIR AVEC L'EXODE RURAL	19
VILLES, CAMPAGNES, QUELLES DÉFINITIONS ?	20
AVANT L'EXODE URBAIN, L'EXODE RURAL	22
UN SCHÉMA TRÈS INTIME	25
PRÉMICES DE NÉORURALITÉ	29
IMAGINER SA VOIE, LE CHEMIN DE L'EXODE URBAIN	30
2. REGARDER LA VILLE EN FACE	35
LA VULNÉRABILITÉ DES VILLES	36
La ville face à la crise	36
Prendre la mesure des défis	37
LES CONDITIONS MATÉRIELLES DE LA VIE URBAINE	40
Le logement, un facteur clé	40
L'alimentation et la qualité de vie	42
L'emploi, lever les blocages	43
L'enjeu des déplacements	44
Les nuisances, la ville et la santé	45
LES CONDITIONS IMMATÉRIELLES	47
Les loisirs	47
Les relations sociales	48
3. L'EXODE URBAIN, LA GÉNÉRATION Y S'ENRACINE	55
L'ASPIRATION PERSONNELLE, MOTEUR D'UN CHANGEMENT DE SOCIÉTÉ	56

PENSER AUTREMENT LA QUALITÉ DE VIE	59
L'espace	60
La notion de besoin	62
L'autonomie	65
L'entraide	67
Les relations humaines	71
Le lien à la nature	74
L'accès à la culture	76
Vie professionnelle et vie rurale	77
Déplacement et mobilité	80
4. REPENSER L'ANTAGONISME VILLE/CAMPAGNE	85
UNE AUTRE RURALITÉ EST POSSIBLE	86
L'EXODE URBAIN PEUT CHANGER LES CAMPAGNES	87
LA POLITIQUE D'ÉGALITÉ DES TERRITOIRES	89
CITOYEN·NES DES CAMPAGNES	93
La politique autrement	93
L'engagement sous toutes ses formes	94
5. ET VOUS, VOUS PARTEZ QUAND ?	97
L'EXODE URBAIN, C'EST UN RETOUR EN ARRIÈRE !	98
LE RETOUR À LA TERRE ?	100
PARTIR SANS PROJET	101
ROMPRE AVEC LA VIE D'AVANT ?	102
« J'AI PEUR D'ÉCHOUER »	103
« JE NE SAIS RIEN FAIRE D'UTILE »	104
PARTIR SEUL·E OU EN COLLECTIF ?	104
LES NÉORURAUX SONT-ILS MAL VUS ?	106
EFFONDREMENT ET EXODE URBAIN, SCÉNARIO D'UN DÉPART SOUS CONTRAINTE	107
CONCLUSION	108
BIBLIOGRAPHIE	109
REMERCIEMENTS	110