

VERS UNE VIE SIMPLE ET LIBRE – LA CHARTE DE VIE AUTONOME

Fiche pratique EcoAutonomie – Étape 10.1 du parcours vers l'autonomie

« La simplicité est la sophistication suprême. » – Léonard de Vinci

À QUOI SERT CETTE FICHE

Cette fiche t'invite à formuler ta **charte personnelle d'autonomie** : un texte clair, sincère et vivant qui exprime tes valeurs, tes repères et ta manière de vivre. Il ne s'agit pas d'un manifeste pour les autres, mais d'un **engagement envers toi-même**, une boussole pour garder le cap dans les moments de doute.

Objectifs

- Clarifier tes valeurs et principes de vie
 - Formuler ton rapport à la nature, au temps, au travail, aux autres
 - Écrire une charte personnelle inspirante et cohérente
-

1. POSER LES FONDATIONS DE TA CHARTE

Domaine de vie	Questions à explorer	Tes repères ou principes
Relation à soi	Qu'est-ce que je veux préserver, nourrir, écouter ?	
Relation aux autres	Comment je veux entrer en lien, poser mes limites ?	
Travail / activité	Qu'est-ce qui a du sens pour moi ?	
Consommation / ressources	De quoi ai-je vraiment besoin ?	
Temps et rythme	Quelle place je donne au repos, à la lenteur, au vide ?	
Nature / environnement	Comment je veux participer au vivant ?	

Astuce : tu peux rédiger d'abord des phrases brèves, puis les relier en un texte fluide.

2. EXEMPLE DE CHARTE PERSONNELLE (EXTRAIT)

*Je choisis de vivre avec moins, mais avec plus de conscience.
Je privilégie le lien au profit, la qualité à la quantité, la cohérence à la vitesse.
Je prends soin de mon corps, de mes proches et de la terre avec le même respect.
Je reconnais ma vulnérabilité comme une force, et la lenteur comme un acte de résistance.
Je m'engage à continuer d'apprendre, d'ajuster, d'aimer, et de créer du sens autour de moi.*

Conseil : relis ta charte une fois par an, et fais-la évoluer.
Ce n'est pas un texte figé : c'est un **pacte vivant**.

3. FORMALISER TA CHARTE DE VIE AUTONOME

Étape	Action concrète	Délai	Format souhaité
1	Rédiger tes idées brutes par domaines de vie		
2	Relire, simplifier, reformuler en phrases claires		
3	Copier la version finale sur un support que tu aimes (papier, carnet, affiche)		
4	Choisir un rituel de relecture (date, saison, anniversaire)		

Mes trois valeurs que je veux incarner au quotidien :

1.
2.
3.

4. TRANSMETTRE ET INSPIRER

Manière de partager	Exemple concret	Intention
Affichage personnel	Cadre dans ton espace de vie	Rappel intime
Partage symbolique	Lecture à un proche, publication, atelier	Transmission
Version collective	Charte d'un groupe ou d'une micro-communauté	Cohérence commune

Astuce : ta charte peut devenir le socle d'un projet collectif, d'un atelier ou d'une nouvelle étape d'autonomie.

MA SYNTHÈSE PERSONNELLE

Ce que j'ai compris en écrivant ma charte :

.....
.....

Les valeurs que je veux faire vivre dans mes choix concrets :

.....
.....

Ressources utiles

- Site : www.ecoautonomie.be
- Inspirations : Pierre Rabhi – *Vers la sobriété heureuse* / Frédéric Lenoir – *Petit traité de vie intérieure*
- Outils : carnet personnel, tableau de valeurs, rituel de relecture annuelle

« L'autonomie n'est pas un retrait du monde, mais une manière choisie d'y participer. »

EcoAutonomie © 2025 — www.ecoautonomie.be

Fiche du parcours “Vers l'autonomie” – Édition EcoAutonomie 2025