

TÉMOIGNAGE — 1 AN VERS PLUS D'AUTONOMIE

Fiche pratique EcoAutonomie – Étape 10.2 du parcours vers l'autonomie

« On ne devient pas autonome en un jour, mais en mille petits choix. »

À QUOI SERT CETTE FICHE

Cette fiche t'invite à faire le bilan d'une année de cheminement vers plus d'autonomie.

Il ne s'agit pas de juger ou de mesurer, mais de **prendre conscience** de ce que tu as transformé — à ton rythme, dans ta réalité.

C'est aussi un moyen de célébrer ton parcours, de poser les mots sur tes apprentissages et de préparer la suite.

Objectifs

- Mettre en lumière les progrès, apprentissages et ajustements
 - Identifier les points encore fragiles ou en évolution
 - Célébrer le chemin parcouru et préparer la continuité
-

1. FAIRE LE BILAN GÉNÉRAL

Domaine	Ce qui a changé concrètement	Ce que j'ai appris	Ce que je veux renforcer
Maison / habitat			
Consommation / alimentation			
Santé / hygiène naturelle			
Énergie / mobilité			
Finances / temps			
Réseau / lien social			
État intérieur / équilibre personnel			

Astuce : complète cette grille avec sincérité, même si certaines cases restent vides — elles marquent ton point de départ pour l'année suivante.

2. LES 3 GRANDES RÉALISATIONS DE L'ANNÉE

Réalisation Pourquoi elle est importante pour moi Ce que j'en retiens

1
2
3

Conseil : n'hésite pas à y inclure de "petites" réussites : changer ta lessive, faire un potager, oser demander de l'aide... tout compte.

3. CE QUI RESTE À AJUSTER OU À APPROFONDIR

Thème Ce qui bloque encore Première piste d'évolution

Mes trois intentions pour l'année à venir :

1.
2.
3.

4. MON TÉMOIGNAGE PERSONNEL

Ce que cette année m'a appris sur moi, sur le monde, sur la simplicité :

.....
.....
.....

Ce que je veux transmettre ou partager désormais :

.....
.....

Tu peux recopier ce texte dans ton carnet ou le relire chaque année comme repère de ton évolution.

MA SYNTHÈSE PERSONNELLE

Ce que je ressens aujourd'hui en regardant le chemin parcouru :

.....
.....

Ce que j'ai envie de cultiver pour la suite :

.....
.....

Ressources utiles

- Site : autoeconomie.com
- Inspirations : témoignages de transition locale, blogs de sobriété, groupes low-tech
- Outils : carnet d'autonomie, plan annuel, micro-communautés locales

« Le vrai but de l'autonomie, c'est la joie tranquille de dépendre moins et de vivre plus. »

EcoAutonomie © 2025 — www.ecoautonomie.be

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