

L'AUTONOMIE SE CONSTRUIT RAREMENT SEUL·E

Fiche pratique EcoAutonomie – Étape 8.1 du parcours vers l'autonomie

« L'autonomie n'est pas l'isolement. C'est la liberté de coopérer. »

À QUOI SERT CETTE FICHE

Cette fiche t'aide à repenser ton rapport au lien, à l'entraide et à la communauté.

Aucune autonomie n'est totale : nous avons besoin des autres pour apprendre, échanger, mutualiser.

Construire un réseau d'entraide, c'est créer un **écosystème vivant** où chacun gagne en liberté tout en renforçant la résilience collective.

Objectifs

- Identifier les liens déjà présents dans ton environnement
 - Comprendre les bénéfices de la coopération locale
 - Poser les bases d'un réseau d'entraide équilibré et durable
-

1. FAIRE LE POINT SUR SES LIENS ACTUELS

Type de lien	Personnes / groupes concernés	Fréquence de contact	Ressource ou soutien qu'ils apportent
Famille / proches			
Voisinage / quartier			
Amis / cercles affinitaires			
Réseaux professionnels / associatifs			
Communautés en ligne / forums			
Autres (ex. école, club, sport)			

Question clé : sur qui peux-tu compter concrètement en cas de coup dur, d'échange de service, de besoin ponctuel ?

.....
.....

2. LES PILIERS D'UN RÉSEAU D'ENTRAIDE SAIN

Pilier	En pratique	À retenir
Réciprocité	Donner et recevoir selon ses moyens et son temps.	L'entraide n'est pas du troc comptable.
Confiance	Se connaître, respecter ses limites, être fiable.	La confiance se construit dans la durée.
Clarté	Exprimer ce qu'on offre et ce qu'on demande.	Dire non fait partie du respect mutuel.
Proximité	Privilégier les liens géographiques ou affinitaires.	L'efficacité vient de la simplicité.
Éthique	Ne pas exploiter, manipuler ni juger.	Un réseau d'entraide doit rester juste et humain.

Astuce : un petit cercle sincère vaut mieux qu'un grand réseau impersonnel.

3. IDENTIFIER SES TALENTS D'ENTRAIDE

Catégorie	Ce que je peux offrir	Ce dont j'ai besoin	Idées d'échanges possibles
Savoirs / compétences			
Temps / disponibilité			
Matériel / outils			
Espaces / ressources locales			
Soutien moral / présence			

💡 **Exemples :** un voisin qui prête une perceuse, une amie qui garde les enfants, un partage de légumes du potager, une entraide sur un site local.

4. DÉMARRER SON RÉSEAU D'ENTRAIDE

Étape	Action concrète	Délai	Personnes à contacter
1	Identifier trois personnes de confiance		
2	Organiser un échange ou une rencontre conviviale		
3	Lancer un petit projet collectif (ex. achat groupé, atelier, troc)		

Mes trois premières actions :

1.
2.
3.

MA SYNTHÈSE PERSONNELLE

Ce que j'ai compris de ma façon de créer du lien :

.....
.....

Les personnes ou collectifs que je veux rapprocher de moi :

.....
.....

Ressources utiles

- Site : www.ecoautonomie.be, rubrique *Réseau & entraide*
- Réseaux : Repair Cafés, SEL (Systèmes d'Échange Local), groupements d'achat, associations citoyennes
- Lectures : *Pierre Rabhi – Vers la sobriété heureuse* / *Pablo Servigne – L'entraide, l'autre loi de la jungle*

« L'entraide n'est pas un luxe, c'est une condition de survie collective. »

EcoAutonomie © 2025 — www.ecoautonomie.be

Fiche du parcours "Vers l'autonomie" – Édition EcoAutonomie 2025