

CRÉER SON CARNET D'AUTONOMIE

Fiche pratique EcoAutonomie – Étape 9.1 du parcours vers l'autonomie

« Écrire, c'est relier les gestes à la conscience. »

À QUOI SERT CETTE FICHE

Cette fiche t'aide à créer ton **carnet personnel d'autonomie** : un outil de suivi, de mémoire et d'évolution.

Il n'existe pas de modèle unique. Ton carnet reflète ta manière de vivre et d'apprendre. C'est à la fois un journal de bord, un cahier d'expériences et une boussole de progression.

Objectifs

- Structurer et garder la trace de ton parcours vers l'autonomie
- Identifier ce qui fonctionne, ce qui évolue, ce qui change
- Faire du carnet un compagnon vivant, pas un simple tableau de bord

1. CHOISIR SON SUPPORT

Type de support	Avantages	Inconvénients	À privilégier si...
Carnet papier	Tangible, sensoriel, déconnecté	Moins flexible pour les tableaux	Tu aimes écrire à la main
Document numérique	Modulable, duplicable, partageable	Risque de distraction, dépend à l'outil	Tu veux suivre sur long terme
Fiche hybride (papier + numérique)	Souple, adaptable aux besoins	Double gestion	Tu veux combiner liberté et clarté

Astuce : ce carnet n'a pas besoin d'être "joli". Il doit être **utile, vivant, et vrai**.

2. STRUCTURER SON CARNET

Rubrique	Contenu suggéré	Objectif
Objectifs personnels	Tes priorités, tes motivations	Garde la vision d'ensemble
Expérimentations	Notes sur tes essais, réussites, erreurs	Favorise l'apprentissage concret
Fiches techniques	Recettes, schémas, procédures	Centralise les savoirs

Rubrique	Contenu suggéré	Objectif
Ressources / contacts	Liens, personnes, lieux, outils	Tisse ton réseau
Suivi par saison	Bilan trimestriel, évolutions	Rends visible ta progression
Réflexions personnelles	États d'esprit, prises de conscience	Cultive la lucidité et la gratitude

Astuce : garde 10 à 20 % de pages “vides” pour accueillir l'imprévu.

3. TENIR TON CARNET DANS LA DURÉE

Fréquence	Idée de pratique	Effet sur ton autonomie
Chaque semaine	Note une action concrète réalisée (même minime)	Valorise la régularité
Chaque mois	Fais un mini-bilan : ce que tu as appris, ajusté, simplifié	Clarifie les progrès
Chaque saison	Relis ton carnet, ajuste tes priorités	Maintient la cohérence
Chaque année	Réécris ta vision globale et tes projets	Renforce le sens et la motivation

Rappel : ce carnet n'est pas une contrainte administrative, mais un miroir vivant de ton chemin.

4. MODÈLE DE PAGE À REPRODUIRE

Élément	Exemple d'entrée possible
Date / Période	Mars 2025 – Bilan du potager
Ce que j'ai mis en place	Nouvelle zone de compost, essai de savon maison
Ce que j'ai appris	L'importance de préparer le sol à l'automne
Ce que je veux améliorer	Organisation de l'espace, semis trop serrés
Ce que j'ai ressenti	Fierté, sérénité, patience retrouvée

MA SYNTHÈSE PERSONNELLE

Ce que mon carnet m'apporte au quotidien :

.....

Comment je veux le faire évoluer :

.....

Ressources utiles

- Site : www.ecoautonomie.be, rubrique *Approfondir & pérenniser*
 - Inspirations : *Bullet Journal minimaliste* / *Agenda Slow* / *Méthode Kaizen personnelle*
 - Réseaux : groupes d'autonomie locale, forums de transition, ateliers d'écriture consciente
-

« Le carnet, c'est le lieu où l'autonomie devient visible. »

EcoAutonomie © 2025 — www.ecoautonomie.be

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