

PLAN ANNUEL — S'ORGANISER PAR SAISON

Fiche pratique EcoAutonomie – Étape 9.2 du parcours vers l'autonomie

« Les saisons ne se gèrent pas, elles s'accompagnent. »

À QUOI SERT CETTE FICHE

Cette fiche t'aide à structurer ton année autour des **rythmes naturels**, plutôt que des contraintes administratives ou scolaires.

S'organiser par saison, c'est replacer l'action dans le bon moment : préparer quand il faut, récolter quand c'est mûr, se reposer quand c'est nécessaire.

C'est une manière simple de retrouver **cohérence, sérénité et continuité** dans ta démarche d'autonomie.

Objectifs

- Harmoniser ton rythme personnel avec les cycles naturels
 - Planifier tes projets et tâches clés selon les saisons
 - Créer une structure annuelle vivante et réaliste
-

1. COMPRENDRE LES 4 TEMPS DE L'AUTONOMIE

Saison	Énergie dominante	Ce qui se fait naturellement	Ce qu'il vaut mieux éviter
Hiver	Repos, introspection	Réparer, planifier, apprendre	Se disperser, lancer trop de projets
Printemps	Élan, mise en route	Planter, démarrer, expérimenter	Forcer le rythme, brûler les étapes
Été	Activité, abondance	Produire, partager, récolter	S'épuiser, négliger le repos
Automne	Bilan, transmission	Trier, conserver, préparer l'hiver	Remettre à plus tard, surconsommer

Rappel : ces rythmes s'appliquent aussi bien au jardin qu'aux projets, aux finances ou à la vie intérieure.

2. CRÉER TON PLAN ANNUEL PERSONNALISÉ

Saison	Priorités personnelles	Actions concrètes	Ressources à prévoir
Hiver			
Printemps			
Été			
Automne			

Conseil : note 1 à 3 priorités par saison, pas plus.
L'autonomie s'ancre dans la régularité, pas dans la surcharge.

3. EXEMPLE DE PLAN SAISONNIER

Saison	Exemple d'activités possibles	Focus du moment
Hiver	Tri des stocks, apprentissage, révision du budget, soins du corps	Préparation et repos
Printemps	Mise en terre, lancement d'un projet, bricolages, nettoyage profond	Élan et création
Été	Récoltes, séchage, conservation, échanges, activités extérieures	Partage et vitalité
Automne	Bilan, rangement, planification, gratitude	Transmission et recentrage

Astuce : imprime cette grille chaque année, et complète-la à la main.
Tu verras les cycles se répéter et se stabiliser au fil du temps.

4. RITUELS DE SAISON

Moment	Rituel possible	Effet sur ton équilibre
Début de chaque saison	Relire ses objectifs et ajuster	Clarté
Milieu de saison	Marquer les avancées, célébrer une réussite	Motivation
Fin de saison	Faire un mini-bilan et remercier	Sérénité

Mes rituels saisonniers à instaurer :

1.
2.
3.

MA SYNTHÈSE PERSONNELLE

Ce que j'ai compris de mon rythme naturel :

.....
.....

Les ajustements que je veux poser cette année :

.....
.....

Ressources utiles

- Site : www.ecoautonomie.be,
- Lectures : *S'organiser avec la nature* (Cyril Dion) / *Slow Life, renouer avec le temps vivant* (Emilie Ogez)
- Outils : agenda saisonnier, calendrier lunaire, tableau mural annuel

« L'autonomie n'est pas une fuite du temps, c'est une autre manière de le traverser. »

EcoAutonomie © 2025 — www.ecoautonomie.be

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