

MON POINT DE DÉPART

Fiche pratique EcoAutonomie – Étape 1.1 du parcours vers l'autonomie

« L'autonomie ne commence pas dans les mains, mais dans la conscience. »

À QUOI SERT CETTE FICHE

Avant d'agir, il est essentiel de comprendre où tu en es. Cette fiche te permet d'évaluer tes dépendances, tes forces et tes marges de progression dans les cinq domaines fondamentaux de l'autonomie. Elle t'aidera à poser un regard lucide sur ton point de départ pour construire la suite sur des bases solides.

Objectifs

- Prendre conscience de ton niveau actuel d'autonomie
- Identifier les domaines déjà solides et ceux à renforcer
- Poser les premières intentions concrètes

1. MON NIVEAU D'AUTONOMIE ACTUEL

Domaine	1	2	3	4	5	Commentaires / Observations
Alimentation						
Énergie / habitat						
Matériel / réparations						
Finances / consommation						
Mental / lien social						

Conseil : note ton ressenti spontané, pas ce que tu "devrais" faire. L'autonomie commence par la lucidité, pas par la performance.

2. MES LEVIERS ACTUELS

Ressource	État actuel	Comment la renforcer ?
Temps disponible		
Espace (maison, jardin, balcon...)		
Compétences / savoir-faire		
Soutiens humains (amis, voisins, famille)		
Motivation / énergie actuelle		

3. MES DOMAINES PRIORITAIRES

Coche les deux domaines sur lesquels tu veux progresser en premier :

- Autonomie alimentaire
- Autonomie énergétique
- Autonomie matérielle
- Autonomie financière
- Autonomie mentale / relationnelle

Pourquoi ces domaines ?

.....

.....

MA SYNTHÈSE PERSONNELLE

Ce que je comprends de mon point de départ

.....

.....

Mes premières pistes concrètes

1.
2.
3.

Ressources utiles

- Site : www.ecoautonomie.be, rubrique “Parcours vers l'autonomie”
- Repair cafés, ressourceries et fermes locales
- Lectures : Pierre Rabhi, “La sobriété heureuse” / Marie Cochard, “Zéro déchet dans ma cuisine”

« L'autonomie n'est pas un idéal, c'est un mouvement. »