

MA BOUSSOLE D'INTENTIONS

Fiche pratique EcoAutonomie – Étape 1.2 du parcours vers l'autonomie

« Ce n'est pas le vent qui décide de ta direction, mais la position de ta voile. »

À QUOI SERT CETTE FICHE

Cette fiche t'aide à clarifier pourquoi tu veux être plus autonome et comment orienter tes choix. Sans intention claire, l'autonomie peut vite devenir un ensemble d'actions dispersées. Ta boussole, c'est ton repère : elle t'aide à choisir ce qui te correspond, pas ce qui est "tendance".

Objectifs

- Identifier tes motivations profondes
- Définir tes valeurs et tes priorités
- Donner une direction à ton parcours d'autonomie

1. MES MOTIVATIONS PRINCIPALES

Qu'est-ce qui me pousse vers plus d'autonomie ? (Coche ou complète selon ta situation)

- Reprendre du sens dans ma vie quotidienne
- Réduire mes dépenses et ma dépendance économique
- Me reconnecter à la nature et aux cycles vivants
- Protéger ma santé et celle de mes proches
- M'engager pour un mode de vie plus respectueux
- Trouver plus de liberté dans mes choix
- Autre :

Mon intention générale :

.....
.....

2. MES VALEURS FONDAMENTALES

Les valeurs donnent la direction : elles précèdent les décisions. Parmi celles-ci, entoure ou souligne celles qui résonnent le plus pour toi. Ajoute les tiennes si besoin.

Simplicité – Conscience – Création – Transmission – Solidarité – Autonomie – Joie – Justice –
Beauté – Sobriété – Lien – Liberté – Authenticité – Savoir-faire – Santé – Nature – Respect –
Résilience – Coopération – Paix

Mes 3 valeurs clés :

1.
2.
3.

3. MES INTENTIONS CONCRÈTES POUR LES MOIS À VENIR

Complète les phrases suivantes pour ancrer tes intentions dans le concret.

Je veux commencer à...

.....

Je veux arrêter de...

.....

Je veux apprendre à...

.....

Je veux transmettre ou partager...

.....

MA SYNTHÈSE PERSONNELLE

Ce que j'ai compris de mes motivations :

.....
.....

Les domaines où je veux concentrer mon énergie :

.....
.....

Mes premières actions alignées avec mes valeurs :

1.
2.
3.

Ressources utiles

- Carnet personnel ou tableau de suivi du parcours
- Discussions avec des proches ou pairs déjà engagés
- Lectures : Dominique Loreau, "L'art de la simplicité" / Satish Kumar, "Tu es donc je suis"

« L'intention trace le chemin. L'action le rend réel. »