

PREMIERS GESTES VERS L'AUTONOMIE

Fiche pratique EcoAutonomie – Étape 2.1 du parcours vers l'autonomie

« L'autonomie ne commence pas avec un grand projet, mais avec un premier geste. »

À QUOI SERT CETTE FICHE

Cette fiche te guide pour poser les premiers gestes concrets vers plus d'autonomie. Elle ne demande ni matériel spécifique ni savoir-faire particulier : seulement l'envie de commencer, ici et maintenant. Ces petites actions simples ont un pouvoir immense : elles changent ton rapport au monde, un geste après l'autre.

Objectifs

- Identifier 10 gestes simples à mettre en place
- Comprendre leur utilité dans ton quotidien
- Créer une dynamique de progression concrète

1. LES GESTES ESSENTIELS À TESTER

Domaine	Geste concret	Je l'ai fait	À planifier
Maison	Fabriquer un produit ménager naturel (vinaigre + bicarbonate)		
Alimentation	Planter des aromatiques en pot ou sur rebord de fenêtre		
Gestion des déchets	Mettre en place un tri ou un compost de base		
Énergie	Débrancher les appareils inutiles / couper le Wi-Fi la nuit		
Eau	Récupérer l'eau de rinçage des légumes pour arroser les plantes		
Santé	Remplacer un produit industriel par un équivalent naturel		
Finances	Supprimer un abonnement inutile		
Temps	Éteindre les écrans 1 h avant de dormir		
Lien	Échanger un service ou un objet avec un voisin		
Conscience	Tenir un petit carnet « ce que j'ai appris aujourd'hui »		

2. CHOISIR SES PRIORITÉS

Ne cherche pas à tout faire. Choisis trois gestes que tu veux maintenir sur la durée. Ce sont eux qui deviendront tes fondations.

Mes 3 gestes-clés :

1.
2.
3.

Pourquoi ceux-là ?

.....
.....

3. MES PREMIERS CONSTATS

Après quelques semaines, prends le temps de relire cette fiche et de noter tes observations.
Qu'est-ce qui change dans ta manière de vivre, de penser, de consommer ?

Ce que j'ai réussi à mettre en place :

.....
.....

Ce que j'ai ressenti ou appris :

.....
.....

Les gestes que je veux consolider ou approfondir :

.....
.....

MA SYNTHÈSE PERSONNELLE

Ce que je retiens de cette étape :

.....
.....

Les prochains gestes à explorer :

1.
2.
3.

Ressources utiles

- Site : www.ecoautonomie.be, rubrique “Premiers pas”
- Lectures : Béa Johnson, “Zéro déchet” / Marie You, “La vie simple”
- Applications utiles : TooGoodToGo, Geev, OpenFoodFacts

« Ce qui compte, ce n'est pas l'ampleur du geste, mais la direction qu'il prend. »