

Premiers gestes vers l'autonomie

Check-list pratique pour démarrer sans se disperser

Introduction & cadre

Titre :

Premiers gestes vers l'autonomie
Commencer petit, mais aller au bout

Texte court :

L'autonomie ne commence pas par de grands projets,
mais par des gestes simples, répétés, intégrés au quotidien.

Ce document vous aide à choisir **quelques actions réalistes**,
à les tester pendant une semaine,
puis à décider consciemment de la suite.

Règle du jeu (important) :

Choisissez **3 gestes maximum**
Testez-les pendant **7 jours**
Observez, sans jugement

La liste des 10 gestes (check-list)

Les 10 gestes proposés

- ☐ Mettre en place un compost (ou lombricompost)
 - ☐ Réduire un usage d'eau (douche, vaisselle, fuite, mousser...)
 - ☐ Faire son pain une fois cette semaine
 - ☐ Planter des aromatiques (pot, bac, rebord de fenêtre)
 - ☐ Réparer un objet au lieu de le remplacer
 - ☐ Fabriquer un produit du quotidien (ménage, hygiène...)
 - ☐ Identifier et supprimer une dépense inutile
 - ☐ Créer un petit stock de base (alimentaire ou pratique)
 - ☐ Noter ce que je fais déjà "sans m'en rendre compte"
 - ☐ Ralentir volontairement un rythme imposé (au moins une fois)
-

Mes 3 gestes choisis cette semaine

Mes choix

Geste 1 :

☐ choisi

Pourquoi ce geste-là ?

Geste 2 :

☐ choisi

Pourquoi ce geste-là ?

Geste 3 :

☐ choisi

Pourquoi ce geste-là ?

Suivi sur 7 jours

Suivi hebdomadaire

Jour	Geste 1	Geste 2	Geste 3	Remarque
L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
M	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
M	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
S	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Bilan après 7 jours

Ce que j'observe

1. Ce qui m'a semblé facile :

2. Ce qui m'a demandé plus d'énergie :

3. Ce que j'ai envie de garder :

☐ Geste 1 ☐ Geste 2 ☐ Geste 3

4. Ce que je choisis d'abandonner sans culpabilité :
