

Mon point de départ

Grille de diagnostic d'autonomie personnelle

Introduction

Ce document n'est ni un test, ni une évaluation.

Il n'existe pas de "bon" ou de "mauvais" niveau d'autonomie.

L'objectif est simplement de poser une photographie honnête de votre situation actuelle, afin de choisir des priorités réalistes et adaptées à votre vie.

Consigne :

- Répondez spontanément
 - Notez ce qui est vrai *aujourd'hui*, pas ce que vous aimeriez atteindre
-

Autonomie alimentaire

Domaine 1 — Autonomie alimentaire

Échelle (à cocher)

Aujourd'hui, mon autonomie alimentaire est plutôt à :

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

(0 = dépendance totale / 5 = autonomie très avancée)

Questions-guides :

1. Quelle part de mon alimentation est produite, transformée ou préparée par moi ?
2. Ai-je des savoir-faire de base (conserves, pain, potager, germination...) ?
3. Suis-je dépendant·e de circuits longs pour l'essentiel de mon alimentation ?

Zone libre :

Ce que je fais déjà (même partiellement) :

Autonomie énergétique

Domaine 2 — Autonomie énergétique

Échelle :

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Questions-guides :

1. Est-ce que je comprends où et comment je consomme de l'énergie ?
2. Ai-je déjà mis en place des gestes de réduction ?
3. Suis-je dépendant·e de systèmes que je ne maîtrise pas du tout ?

Zone libre :

Mes principales dépendances énergétiques aujourd'hui :

Autonomie matérielle

Domaine 3 — Autonomie matérielle

Échelle :

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Questions-guides :

1. Ai-je les outils de base pour réparer ou adapter mon quotidien ?
2. Mon stockage est-il fonctionnel ou source de stress ?
3. Est-ce que je sais faire avec l'existant ?

Zone libre :

Ce qui me manque souvent / ce que je rachète inutilement :

Autonomie financière

Domaine 4 — Autonomie financière & mentale (argent)

Échelle :

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Questions-guides :

1. Est-ce que mes dépenses sont globalement sous contrôle ?
2. Ai-je une visibilité claire sur mes charges contraintes ?
3. L'argent est-il une source de stress constant ?

Zone libre :

Ce qui pèse le plus financièrement aujourd'hui :

Autonomie mentale

Domaine 5 — Autonomie mentale

Échelle :

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Questions-guides :

1. Suis-je capable de ralentir sans culpabiliser ?
2. Est-ce que je fais des choix par habitude ou par conscience ?
3. Mon quotidien me laisse-t-il de l'espace mental ?

Zone libre :

Ce qui me fatigue mentalement en ce moment :

Synthèse & priorités

Synthèse personnelle

1. Les domaines où j'ai déjà des appuis :

2. Le domaine que j'ai envie d'explorer en priorité :

☐ Alimentaire ☐ Énergétique ☐ Matériel ☐ Financier ☐ Mental

3. Pourquoi ce domaine-là maintenant ?

4. Un premier petit pas réaliste pour les prochaines semaines :
