ÉTAPE 1 · SE SITUER

1.1

# Mon point de départ

Un bilan simple et honnête de votre autonomie aujourd'hui, dans cinq domaines du quotidien. Pour savoir par où commencer, et mesurer vos progrès plus tard.

**DURÉE**
20 à 30 minutes, au calme

**MATÉRIEL**
Un crayon, cette fiche imprimée

**À REFAIRE**
Dans 6 mois, pour comparer

## Pourquoi faire ce bilan ?

L'autonomie n'est pas un tout ou rien : chacun part avec des forces et des fragilités. Les repérer évite de se disperser, et permet de commencer là où un petit effort change beaucoup.

### Ce que ce bilan n'est pas

- un examen : il n'y a pas de mauvaise réponse
- un classement : il ne se compare qu'à vous-même
- une liste d'achats : la plupart des progrès sont gratuits

### Comment répondre

- Répondez pour votre situation **actuelle**, pas souhaitée.
- En cas d'hésitation, choisissez la réponse la plus basse.
- Si vous vivez à plusieurs, faites-le ensemble.

## Les cinq domaines

| | |
|---|---|
| **Alimentation** | Se nourrir : cuisiner, produire un peu, stocker, conserver. |
| **Énergie et habitat** | Se chauffer, s'éclairer, consommer moins, faire face à une coupure. |
| **Matériel et savoir-faire** | Outils, réparations, fabrication maison, objets utiles. |
| **Finances** | Savoir où va l'argent, avoir une marge, dépendre moins des dépenses fixes. |
| **Lien et entraide** | Pouvoir compter sur d'autres, et être utile aux autres. |

# 1. Le questionnaire

Cochez une case par ligne : **Non = 0** · **En partie = 1** · **Oui = 2**. Additionnez ensuite chaque domaine, sur 8.

| | Non | En partie | Oui |
|---|---|---|---|
| **Alimentation** | | | |
| Je cuisine la plupart de mes repas à partir de produits bruts. | ○ | ○ | ○ |
| J'ai chez moi au moins une semaine de réserves alimentaires. | ○ | ○ | ○ |
| Je cultive quelque chose, même quelques pots d'aromatiques. | ○ | ○ | ○ |
| Je sais conserver des aliments (bocaux, congélation, séchage). | ○ | ○ | ○ |
| **Total alimentation** | | ..... / 8 | |
| **Énergie et habitat** | | | |
| Je connais ma consommation annuelle d'électricité et de chauffage. | ○ | ○ | ○ |
| Je peux m'éclairer, me chauffer un peu et manger trois jours sans courant. | ○ | ○ | ○ |
| Je sais où couper l'eau, le gaz et l'électricité chez moi. | ○ | ○ | ○ |
| J'ai déjà réduit mes pertes de chaleur (joints, rideaux, réglages). | ○ | ○ | ○ |
| **Total énergie et habitat** | | ..... / 8 | |
| **Matériel et savoir-faire** | | | |
| J'ai une boîte à outils de base et je sais m'en servir. | ○ | ○ | ○ |
| Je répare avant de remplacer (couture, petite panne, vélo). | ○ | ○ | ○ |
| Je fabrique au moins un produit du quotidien (savon, nettoyant…). | ○ | ○ | ○ |
| Je sais où emprunter, louer ou faire réparer près de chez moi. | ○ | ○ | ○ |
| **Total matériel et savoir-faire** | | ..... / 8 | |

# 1. Le questionnaire (suite)

Même principe : **Non = 0 · En partie = 1 · Oui = 2.**

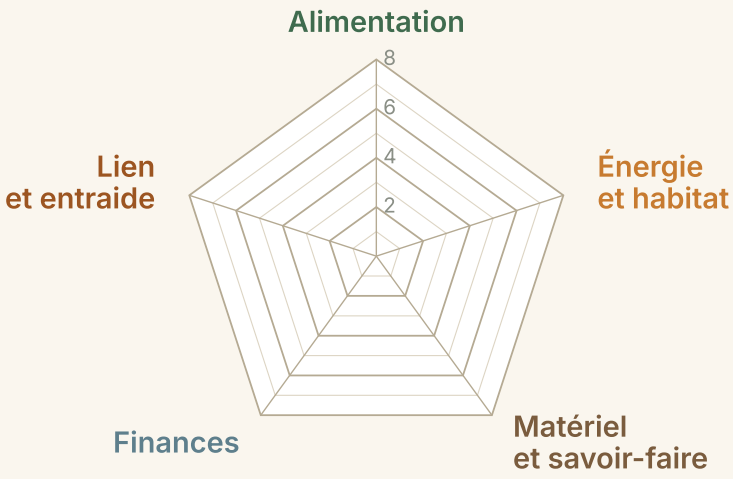
| | Non | En partie | Oui |
|---|---|---|---|
| **Finances** | | | |
| Je sais à peu près combien je dépense chaque mois. | ○ | ○ | ○ |
| J'ai une épargne de précaution pour faire face à un imprévu. | ○ | ○ | ○ |
| Je revois mes abonnements et contrats au moins une fois par an. | ○ | ○ | ○ |
| Je pourrais réduire mes dépenses sans me sentir privé·e. | ○ | ○ | ○ |
| **Total finances** | | **..... / 8** | |
| **Lien et entraide** | | | |
| Je connais au moins trois voisins à qui demander un service. | ○ | ○ | ○ |
| Je participe à un groupe local (potager partagé, repair café…). | ○ | ○ | ○ |
| Je prête, j'emprunte ou j'échange des objets et des services. | ○ | ○ | ○ |
| Quelqu'un peut m'aider rapidement en cas de coup dur. | ○ | ○ | ○ |
| **Total lien et entraide** | | **..... / 8** | |

**Un score bas n'est pas un échec.** Il indique simplement l'endroit où un petit changement aura le plus d'effet. Beaucoup de lignes passent de 0 à 1 en une seule semaine : faire l'inventaire de ses réserves, repérer le compteur d'eau, saluer un voisin.

**Vous vivez à plusieurs ?** Répondez pour le foyer. Les compétences de chacun comptent : si quelqu'un sait réparer un vélo ou faire du pain, la ligne correspondante passe à « Oui ».

# 2. Mon profil d'autonomie

Reportez vos cinq totaux, puis placez un point sur chaque axe du schéma et reliez-les. La forme obtenue montre d'un coup d'œil vos domaines forts et ceux qui demandent de l'attention.




| | |
|---|---|
| Alimentation | ..... / 8 |
| Énergie et habitat | ..... / 8 |
| Matériel et savoir-faire | ..... / 8 |
| Finances | ..... / 8 |
| Lien et entraide | ..... / 8 |
| **Total** | **..... / 40** |

## Lire ses résultats, domaine par domaine

### 0 à 3 : à construire

C'est ici qu'un premier geste aura le plus d'effet. Choisissez-en un simple et faisable cette semaine.

### 4 à 6 : des bases

Les habitudes sont là. Il s'agit de les consolider et de combler un ou deux manques précis.

### 7 ou 8 : un point fort

Une ressource pour vous, et souvent pour les autres : pensez à partager ce savoir-faire.

### Mes points forts

Ce que je fais déjà bien, et que je peux transmettre :

### Mes fragilités

Ce qui me mettrait en difficulté en cas d'imprévu :

# 3. Mes leviers

Vos ressources décident de ce qui est réaliste : une heure par semaine et un balcon ne mènent pas au même plan qu'un jardin et des week-ends libres. Les deux avancent.

| Ressource | Ce dont je dispose aujourd'hui | Comment l'augmenter un peu |
|---|---|---|
| **Temps** par semaine | | |
| **Espace** jardin, balcon, cave, rangement | | |
| **Budget** pour démarrer, par mois | | |
| **Savoir-faire** ce que je sais déjà faire | | |
| **Entourage** qui peut m'aider ou apprendre avec moi | | |

# 4. Ma priorité

### Les deux domaines où je commence

**En général, les deux scores les plus bas, sauf si l'un vous tient plus à cœur.**

- [ ] Alimentation
- [ ] Énergie et habitat
- [ ] Matériel et savoir-faire
- [ ] Finances
- [ ] Lien et entraide

### Mon premier geste

**Une action précise, faisable dans les 7 jours :**

_____

_____

_____

**Je la ferai le :**

_____

ET ENSUITE ?

Notez la date de votre prochain bilan, dans six mois : ..... Puis passez à la fiche 1.2, « Ma boussole d'intentions », pour clarifier pourquoi vous voulez gagner en autonomie et garder le cap.