ÉTAPE 1 · SE SITUER

1.2

Ma boussole d'intentions

Savoir pourquoi vous voulez gagner en autonomie, ce qui compte pour vous et jusqu'où vous êtes prêt·e à aller. C'est ce qui vous permettra de faire des choix cohérents et de tenir dans la durée.

DURÉE
30 à 40 minutes

MATÉRIEL
Un crayon, votre fiche 1.1 remplie

À RELIRE
Tous les trois mois, ou avant un gros projet

Sans direction claire, l'autonomie devient vite une liste d'actions dispersées, dictées par la dernière vidéo vue ou la dernière promotion. Votre boussole vous aide à trier : elle dit ce qui vous correspond, et donc aussi ce que vous pouvez laisser de côté sans culpabiliser.

Les trois questions de la boussole

Pourquoi ?

Ce qui vous pousse vers plus d'autonomie : vos motivations (partie 1).

Ce qui compte

Les valeurs qui guident vos choix, traduites en gestes (partie 2).

Jusqu'où ?

Vos limites de temps, de budget et de confort, et vos intentions concrètes (parties 3 et 4).

Dans quelle direction ?

Une phrase-boussole et un test simple pour vos décisions futures (parties 5 et 6).

Vous vivez à plusieurs ? Remplissez la fiche chacun de votre côté, puis comparez. Les différences sont normales : l'important est de trouver deux ou trois intentions communes au foyer.

1. Mes motivations

Pour chaque phrase, cochez ce qui est vrai pour vous aujourd'hui.

Je veux gagner en autonomie pour…	Essentiel	Un peu	Pas pour moi
Dépenser moins et dépendre moins de mes revenus	○	○	○
Mieux faire face aux imprévus (coupure, crise, perte d'emploi)	○	○	○
Manger plus sain et savoir d'où vient ma nourriture	○	○	○
Réduire mon impact sur l'environnement	○	○	○
Retrouver du sens et du plaisir à faire par moi-même	○	○	○
Apprendre des savoir-faire concrets	○	○	○
Ralentir, avoir une vie plus simple et moins encombrée	○	○	○
Créer des liens et de l'entraide autour de moi	○	○	○
Transmettre ces savoirs à mes enfants ou à mes proches	○	○	○
Gagner en liberté dans mes choix de vie	○	○	○
Autre :	○	○	○

Parmi les motivations « essentielles », celle qui compte le plus pour moi :

2. Mes valeurs

Les valeurs sont ce qui reste vrai pour vous, même quand les circonstances changent. Entourez celles qui vous parlent le plus, puis gardez-en trois. Ajoutez les vôtres si elles manquent.

Simplicité · Liberté · Sécurité · Santé · Sobriété · Solidarité · Transmission · Créativité · Nature · Famille · Joie · Justice · Résilience · Coopération · Savoir-faire · Sérénité · Authenticité · Respect · Curiosité · Indépendance · Partage · Beauté · ..... · .....

Mes trois valeurs clés, traduites en gestes

Une valeur devient utile quand elle se voit dans le quotidien. Pour chacune, notez ce qu'elle signifie concrètement pour vous.

Ma valeur	Concrètement, chez moi, cela veut dire…
1.	
2.	
3.	

Exemple : « Sécurité » peut vouloir dire « avoir de quoi tenir trois jours sans courant et une petite épargne de côté ».

Ce que je fais déjà en accord avec mes valeurs

Ce qui, aujourd'hui, va contre elles

3. Mes limites

Une boussole honnête tient compte de ce que vous ne voulez pas, ou ne pouvez pas, changer. Le dire dès le départ évite les projets abandonnés en route.

Domaine	Ce que je ne suis pas prêt·e à sacrifier (pour l'instant)
Mon temps	
Mon budget	
Mon confort	
Ma vie de famille ou sociale	

4. Mes intentions pour les trois prochains mois

Complétez les phrases en restant concret : une action que l'on pourrait voir ou mesurer.

Je veux…	Mon intention
commencer à	
arrêter de	
apprendre à	
partager ou transmettre	

Exemple : « commencer à cuisiner deux fois par semaine des légumes de saison » plutôt que « mieux manger ».

5. Ma phrase-boussole

Résumez tout ce qui précède en une phrase courte, que vous pourriez afficher sur le frigo. Elle relie votre motivation principale, vos valeurs et la direction que vous prenez.

Je veux gagner en autonomie pour ....., en restant fidèle à ..... et ..... . Pour commencer, je vais :

Exemple : « Je veux gagner en autonomie pour mieux faire face aux imprévus, en restant fidèle à la simplicité et à la solidarité. Pour commencer, je vais constituer une réserve de trois jours avec mes voisins. »

6. Le test de la boussole

Avant un achat, un projet ou un nouvel engagement, posez-vous ces quatre questions :

1. Est-ce que cela sert une de mes motivations essentielles ?
2. Est-ce en accord avec mes trois valeurs clés ?
3. Est-ce compatible avec mes limites (temps, budget, confort) ?
4. Puis-je commencer petit, emprunter ou faire avec ce que j'ai déjà ?

Décision à prendre	1	2	3	4	Ma décision
	○	○	○	○	
	○	○	○	○	

ET ENSUITE ?

Passez à l'étape 2 avec la fiche 2.1, « Premiers gestes vers l'autonomie » : choisissez trois gestes simples qui vont dans le sens de votre boussole, et testez-les pendant sept jours.