ÉTAPE 10 · MODE DE VIE

10.1

# Ma charte de vie autonome

Quelques phrases simples qui disent ce qui compte pour vous et comment vous voulez vivre. Une boussole personnelle pour garder le cap quand les choix deviennent difficiles.

**DURÉE**
1 heure, en deux fois si besoin

**MATÉRIEL**
Un crayon, votre carnet (fiche 9.1)

**À RELIRE**
Une fois par an, à une date choisie

## Une charte, pour quoi faire ?

Au fil du parcours, vous avez fait des choix : consommer autrement, produire un peu, vous entourer. Les écrire leur donne de la force, et vous aide à décider selon vos propres repères face à un achat, une proposition ou un manque de temps.

### Ce qu'elle est

- un texte court, à la première personne
- des engagements concrets et réalistes
- un document vivant, qui évolue avec vous

### Ce qu'elle n'est pas

- un règlement à appliquer à la lettre
- un manifeste pour convaincre les autres
- une source de culpabilité les jours sans

## Comment l'écrire, en trois temps

1. Explorer

Répondez librement aux questions de la page 2, en quelques mots, sans chercher la belle phrase.

2. Choisir

Gardez trois valeurs et cinq à huit phrases, celles qui vous ressemblent vraiment.

3. Recopier

Écrivez la version finale page 4, datez-la, affichez-la où vous la verrez.

# 1. Mes repères, domaine par domaine

Notez ce qui vous vient, en quelques mots. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse : seulement la vôtre, aujourd'hui.

| Domaine | Questions pour réfléchir | Mes réponses |
|---|---|---|
| **Moi-même** | Qu'est-ce que je veux préserver : ma santé, mon calme, ma curiosité ? | |
| **Les autres** | Comment je veux être présent pour mes proches, mes voisins ? Où sont mes limites ? | |
| **Travail et activité** | Qu'est-ce qui a du sens pour moi ? Combien ai-je vraiment besoin de gagner ? | |
| **Consommation** | De quoi ai-je réellement besoin ? Qu'est-ce que je répare, emprunte, fabrique ? | |
| **Temps** | Quelle place pour le repos, la lenteur, les moments sans écran ? | |
| **Nature et vivant** | Comment je veux prendre soin de mon coin de terre, de l'eau, de l'énergie ? | |

# 2. Des exemples pour s'inspirer

Je choisis de vivre avec moins d'objets et plus de temps.

Je répare, j'emprunte ou j'achète d'occasion avant d'acheter neuf.

Je cuisine à partir de produits simples, de saison et si possible locaux.

Je garde chez moi de quoi tenir trois jours, pour ma famille et pour aider un voisin.

Je consacre une heure par semaine à apprendre un savoir-faire.

Je dis oui à l'entraide et non à ce qui m'épuise.

Je prends soin de mon corps, de mes proches et de la terre avec le même respect.

Ces phrases sont des exemples : ne gardez que celles qui vous ressemblent, et reformulez-les avec vos mots.

### Mes trois valeurs

**Les mots qui résument ce qui compte le plus :**

### Ce que je ne veux plus

**Habitudes, dépenses ou rythmes que je laisse derrière moi :**

### Mes phrases retenues

**Cinq à huit engagements, au brouillon :**

# Ma charte de vie autonome

Écrite le ..... · Relue le .....

**Mes trois valeurs :** .....

**ET ENSUITE ?**

Vous avez parcouru les dix étapes. Refaites le bilan de la fiche 1.1, « Mon point de départ », et comparez avec le premier : vous verrez le chemin parcouru. Pour continuer à avancer, « Le mois autonome », notre lettre du premier jeudi du mois, vous propose chaque mois de nouveaux gestes et des idées de saison.