ÉTAPE 2 · COMMENCER PETIT

2.1

Premiers gestes vers l'autonomie

Quinze gestes simples, gratuits ou presque, à tester chez vous. Le but n'est pas de tout faire, mais d'en choisir trois et de les transformer en habitudes.

DURÉE
7 jours par série de gestes

MATÉRIEL
Ce que vous avez déjà chez vous

À REFAIRE
Chaque mois, avec trois nouveaux gestes

La règle du jeu

3
gestes maximum à la fois. Au-delà, on se disperse et on abandonne.

7
jours pour les tester, en notant chaque jour si c'est fait.

1
bilan honnête à la fin : je garde, j'adapte ou j'abandonne.

Un petit geste répété vaut mieux qu'un grand projet qui ne voit jamais le jour. Chaque geste réussi rend le suivant plus facile, et ensemble ils changent vraiment votre quotidien.

Comment choisir vos trois gestes

- Reprenez les deux domaines prioritaires de votre fiche 1.1.
- Choisissez au moins un geste très facile, pour bien démarrer.
- Vérifiez qu'ils vont dans le sens de votre boussole (fiche 1.2).

Pour que ça tienne

- Accrochez un geste à une habitude existante : « après le café, je… ».
- Préparez le matériel la veille.
- Faites-le en famille ou avec un ami : c'est plus motivant.

1. Les quinze gestes

Pour chaque geste, cochez où vous en êtes. Entourez ensuite les trois que vous allez tester.

Geste	Déjà fait	À tester	Pas pour moi
Alimentation			
Semer ou planter des aromatiques en pot Persil, ciboulette, menthe : un premier pas pour produire un peu soi-même.	○	○	○
Cuisiner un plat en double et en congeler la moitié Un repas maison prêt pour les soirs pressés, sans plat industriel.	○	○	○
Faire l'inventaire de son garde-manger Savoir ce que l'on a évite le gaspillage et les achats en double.	○	○	○
Énergie			
Brancher la télé et la box sur une multiprise à interrupteur Couper les veilles d'un geste quand on ne s'en sert pas.	○	○	○
Baisser le chauffage d'un degré Un geste gratuit, que l'on peut compenser par un pull.	○	○	○
Repérer le compteur et le tableau électrique Savoir couper ou réenclencher le courant en cas de souci.	○	○	○
Eau			
Repérer le robinet d'arrêt général de l'eau Indispensable en cas de fuite, avant même d'appeler à l'aide.	○	○	○
Mettre de côté quelques bouteilles d'eau Le début d'une réserve pour faire face à une coupure.	○	○	○
Maison et objets			
Fabriquer un nettoyant au vinaigre blanc Pour les vitres et le calcaire. Ne le mélangez jamais à de l'eau de Javel.	○	○	○
Réparer un objet au lieu de le remplacer Un bouton, une chaise bancale, une lampe : seul·e ou dans un Repair Café.	○	○	○
Finances			
Supprimer un abonnement que l'on n'utilise plus Une économie immédiate, qui revient chaque mois.	○	○	○
Noter toutes ses dépenses pendant une semaine Le premier pas pour savoir où part l'argent.	○	○	○
Lien			
Échanger un service ou un objet avec un voisin Prêter une échelle, garder un chat : l'entraide commence petit.	○	○	○
Noter sur papier les numéros importants Famille, voisins, médecin : utiles si le téléphone est déchargé.	○	○	○

2. Mes sept jours

Notez vos trois gestes, puis cochez chaque jour où vous les avez faits. Ne cherchez pas la perfection : cinq jours sur sept, c'est déjà une habitude qui s'installe.

Semaine du ..... au .....

Mes gestes	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Geste 1 : _____	○	○	○	○	○	○	○
Geste 2 : _____	○	○	○	○	○	○	○
Geste 3 : _____	○	○	○	○	○	○	○

Mon carnet de la semaine

Une ligne par jour suffit : ce qui a été facile, ce qui a coincé, une idée.

Lundi
Mardi
Mercredi
Jeudi
Vendredi
Samedi
Dimanche

3. Mon bilan

À la fin des sept jours, décidez pour chaque geste. Abandonner un geste qui ne vous convient pas n'est pas un échec : c'est une information utile.

Mon geste	Je garde	J'adapte	J'arrête	Pourquoi, ou comment l'adapter
	○	○	○	
	○	○	○	
	○	○	○	

Ce qui m'a aidé

Ce qui m'a freiné

Mes trois prochains gestes, pour le mois prochain

ET ENSUITE ?

Pour aller plus loin sur la sécurité du foyer, téléchargez le kit « 72 heures sans courant » sur ecoautonomie.com. Puis passez à l'étape 3 avec la fiche 3.1, « Inventaire minimaliste de l'autonome » : faites le point sur ce que vous avez déjà avant d'acheter quoi que ce soit.