ÉTAPE 8 · RÉSEAU ET ENTRAIDE

8.1

L'autonomie se construit à plusieurs

Être autonome ne veut pas dire tout faire seul. Cette fiche vous aide à repérer les liens que vous avez déjà, ce que vous pouvez offrir et demander, et les relais près de chez vous.

DURÉE
30 à 45 minutes

MATÉRIEL
Un crayon et votre répertoire de téléphone

RÉSULTAT
Trois premières actions concrètes

Pourquoi l'entraide fait partie de l'autonomie

Personne ne sait tout faire, ni ne possède tous les outils. Un foyer bien entouré emprunte au lieu d'acheter, apprend plus vite et traverse mieux une panne, une maladie ou une inondation. L'entraide n'est pas une dépendance : c'est une sécurité que l'on construit dans les deux sens.

Ce qu'un réseau apporte

- emprunter une échelle plutôt que l'acheter
- apprendre un geste en le faisant avec quelqu'un
- de l'aide rapide en cas de coup dur
- des achats groupés et des récoltes partagées
- moins de solitude, plus de plaisir

Cinq règles pour qu'il dure

- **Réciprocité** : donner et recevoir, sans tenir de comptes
- **Fiabilité** : rendre à temps, tenir parole
- **Clarté** : dire ce qu'on offre, ce qu'on demande
- **Liberté** : chacun peut dire non, sans se justifier
- **Proximité** : commencer par le quartier

Un petit cercle fiable vaut mieux qu'un grand réseau distant. Trois ou quatre personnes sur qui compter, et qui peuvent compter sur vous, suffisent à changer beaucoup de choses au quotidien.

1. Ma carte des liens

Notez les personnes que vous voyez ou contactez déjà. Le but n'est pas d'en avoir beaucoup, mais de voir où sont vos appuis, et où il y a un vide.

Type de lien	Qui ?	Je les vois…	Ce qu'ils peuvent m'apporter
Famille et proches			
Voisinage rue, immeuble, quartier			
Amis			
Travail ou associations			
École, club, sport			
En ligne groupes locaux, forums			

En cas de coup dur

Trois personnes que je peux appeler pour une panne, une maladie ou une inondation :

Et dans l'autre sens

Pour qui puis-je être cette personne ? Qui vit seul ou isolé près de chez moi ?

2. Ce que je peux offrir, ce dont j'ai besoin

On sous-estime souvent ce qu'on a à donner : une heure de couture ou un permis de conduire rendent de vrais services.

Catégorie	Je peux offrir	J'aurais besoin de
Savoir-faire cuisine, couture, papiers		
Temps garde, courses, arrosage		
Outils et matériel échelle, perceuse, remorque		
Espace jardin, garage, congélateur		
Présence écoute, compagnie, trajets		

3. Les relais près de chez vous

Cochez ce qui existe dans votre commune : l'administration communale ou la mairie peut vous renseigner.

☐ Repair Café
Des bénévoles réparent vos objets avec vous. Réseau Repair Together en Wallonie et à Bruxelles. repairtogether.be · repaircafe.org

☐ SEL, système d'échange local
Des services échangés contre du temps : une heure vaut une heure. Plusieurs dizaines en Belgique francophone.

☐ Achats groupés auprès d'un producteur
GASAP à Bruxelles, groupes d'achat communs en Wallonie, AMAP en France et en Suisse romande. gasap.be

☐ Outilthèque ou bibliothèque d'objets
On emprunte une perceuse ou une scie comme un livre, contre une petite cotisation.

☐ Potager collectif ou jardin partagé
Une parcelle, des conseils, des voisins.

☐ Donnerie, groupe de quartier
Donner, recevoir, demander un coup de main.

4. Mes trois premières actions

Commencez petit : un geste par semaine pendant trois semaines. Les exemples en gris peuvent être remplacés par les vôtres.

	Exemple	Mon action	Quand ?	Avec qui ?
1	Saluer un voisin et échanger nos numéros de téléphone			
2	Proposer un premier prêt ou un petit service			
3	Me rendre à une rencontre locale (Repair Café, SEL, jardin partagé)			

Ce que j'ai découvert

Sur mes liens, mes appuis, ce que je peux donner :

Les personnes à rapprocher

Celles ou ceux que j'aimerais mieux connaître, ou revoir :

ET ENSUITE ?

Quand quelques liens sont tissés, vous pouvez aller plus loin ensemble. La fiche 8.2, « Créer sa micro-communauté locale », vous aide à lancer un petit groupe à taille humaine : achats groupés, outils partagés, entraide de rue.