

Mon carnet d'autosuffisance



Bienvenue !

Si tu es là c'est certainement que tu souhaites être plus autonome dans ton quotidien. J'ai créé cette formation pour pouvoir t'aider à te lancer, et à te perfectionner dans ton chemin vers l'autosuffisance. Mais avant tout il y a quelques petites choses que tu dois savoir :

L'autosuffisance est un voyage, pas une destination

L'autosuffisance complète ça n'existe pas. Tu peux être autonome en fruits et légumes, produire l'ensemble de ta nourriture et même te déconnecter du réseau électrique. Mais tu ne pourras pas te passer entièrement des autres ne serait-ce que pour te fournir les outils et les matières premières dont tu as besoin. C'est pour cela que je t'invite à considérer l'autosuffisance plus comme un processus qu'on prend étape par étape plutôt que de se mettre la pression d'être parfait. Et chaque pas est une victoire que je t'encourage à célébrer avec les personnes qui t'entourent.

Pourquoi ce programme n'est pas une to-do list mais une démarche personnalisée ?

Comme tu l'as compris, tu dépendras toujours de quelqu'un, donc tu vas devoir faire des choix sur ce qui t'importe le plus ou ce qui te dérange le plus d'en être dépendant. Donc selon tes envies, tes croyances, ta situation et tes ressources ça va changer ton chemin et ta façon à toi d'aborder les choses.

Mon plan d'action ne sera certainement pas adapté à toi, donc je ne peux seulement t'aider à construire le tiens.

C'est parti ?



Etape 1 : Pourquoi ?

Ca peut paraître banal mais la première question à se poser c'est :

Pourquoi est-ce que tu rêves d'autosuffisance ?

- je veux que ma famille et moi soient en bonne santé notamment en passant par une alimentation saine
- je veux dépendre moins des systèmes extérieurs et être capable de subvenir moi-même à mes besoins essentiels
- je veux laisser derrière moi un environnement propice à l'épanouissement des générations futures
- la vie à mille à l'heure ne me correspond pas, j'ai besoin de reconnexion et de lenteur au quotidien

Tu te reconnais sûrement dans au moins l'une de phrases et il ne s'agit ici pas de les mettre en contradiction les unes avec les autres. Mais si tu sais qu'est ce qui te motive le plus, cela va te permettre d'établir des priorités et de mettre l'énergie là où cela aura le plus d'impact pour ton projet.

Exercice : Quelle est ta motivation première ?



Etape 1 : Pourquoi ?

On verra dans les prochaines pages quelles sont les autres facteurs à prendre en compte et comment créer ton plan d'action.

Comment cette motivation influence tes premiers pas ?

- je veux que ma famille et moi soient en bonne santé notamment en passant par une alimentation saine
 - quelles sont les aliments industriels que je consomme le plus ?
 - ex. : sodas = apprends à faire kéfir, kombucha, pétillant naturel
 - ex. : pain = apprends à faire du pain au levain
- je veux dépendre moins des systèmes extérieurs et être capable de subvenir moi-même à mes besoins essentiels
 - de quels achats extérieurs suis-je le plus dépendante aujourd'hui, et lesquels pourrais-je apprendre à maîtriser moi-même ?
 - ex. : eau = apprends les bases de la filtration
 - ex. : nourriture = maîtrise les techniques de conservation (bocaux, fermentation, séchage) pour réduire ta dépendance au supermarché
- je veux laisser derrière moi un environnement propice à l'épanouissement des générations futures
 - laquelle de mes habitudes de vie a le plus d'impact sur l'environnement ?
 - ex. : viande = apprends à cuisiner quelques plats végétariens
 - ex. : transport = achète ou construit un cargo pour ton vélo
- la vie à mille à l'heure ne me correspond pas, j'ai besoin de reconnexion et de lenteur au quotidien
 - qu'est-ce qui me stresse dans mon quotidien, quand est-ce que je me sens déconnecté ?
 - ex. : rester enfermé : faire des balades cueillettes
 - ex. : être constamment connectée : jardiner sans téléphone



Etape 2 : Quelles sont tes ressources ?

L'objectif c'est de partir de là où tu es et pas de zéro. Crois moi, il y a déjà des ressources qui sont à ta disposition, même si tu t'en rends pas forcément compte.

- Tes connaissances et compétences actuelles
- Ton espace disponible
- Ton matériel déjà en ta possession
- Ton temps disponible
- Ton budget
- Ton réseau (communauté, voisins, associations,...)

On va faire un inventaire de tout ce qui est à ta disposition, l'idée c'est de se concentrer sur ce que tu as et non pas sur ce qui te manque. Tu pourras toujours compléter plus tard quand tu sauras exactement ce qu'il te faut et que tu n'arrives plus à avancer avec ce que tu as.

Exercice : Quelles compétences maîtrises-tu déjà ?

Et ne me dit pas "rien", si tu sais faire cuire des oeufs, c'est une compétence à mettre en valeur !!



Etape 2 : Quelles sont tes ressources ?

Exercice : Quelles connaissances sont à ta disposition ?

As-tu des livres de cuisine, jardin, cueillette, etc ? Des ressources en ligne que tu connais ? des personnes qui peuvent t'apprendre ?

Exercice : Quel espace as-tu de disponible ?

Pense à des espaces non utilisés ou non optimisés chez toi, que ce soit pour du stockage ou pour préparer des choses (une table, un plan de travail)



Etape 2 : Quelles sont tes ressources ?

Exercice : Quel matériel tu possèdes déjà ?

As-tu du matériel de cuisine, même basique ? De la récup que tu peux utiliser ? Des outils de bricolage ?

Exercice : Combien de temps peux-tu y consacrer ?

Même une demi-heure par jour ou une-deux heures le weekend sont largement suffisants ! Essaie d'estimer combien de temps et à quel moment tu peux faire avancer ton projet de façon réaliste :



Etape 2 : Quelles sont tes ressources ?

Exercice : Quel est ton budget ?

Ce mode de vie n'est pas une question d'économie, c'est une question de compétences et de système à construire. Mais avoir un peu de budget à investir (livres, formations, outils) te permet souvent d'avancer plus vite.

Exercice : Comment peux-tu construire ton réseau ?

Quelles sont les personnes (amis, voisins, famille) qui s'intéressent à tout ou une partie de ton projet ? Qu'ils soient expérimentés ou non, être plusieurs ça aide beaucoup !



Etape 3 : Définis ton premier objectif concret

Maintenant on va transformer ta motivation en action concrète !

Ton objectif doit être :

- précis : tu dois savoir exactement quand il sera atteint
- faisable de façon réaliste
- délimité dans le temps
- utiliser uniquement les ressources que tu as déjà

Exemples d'objectifs selon les motivations :

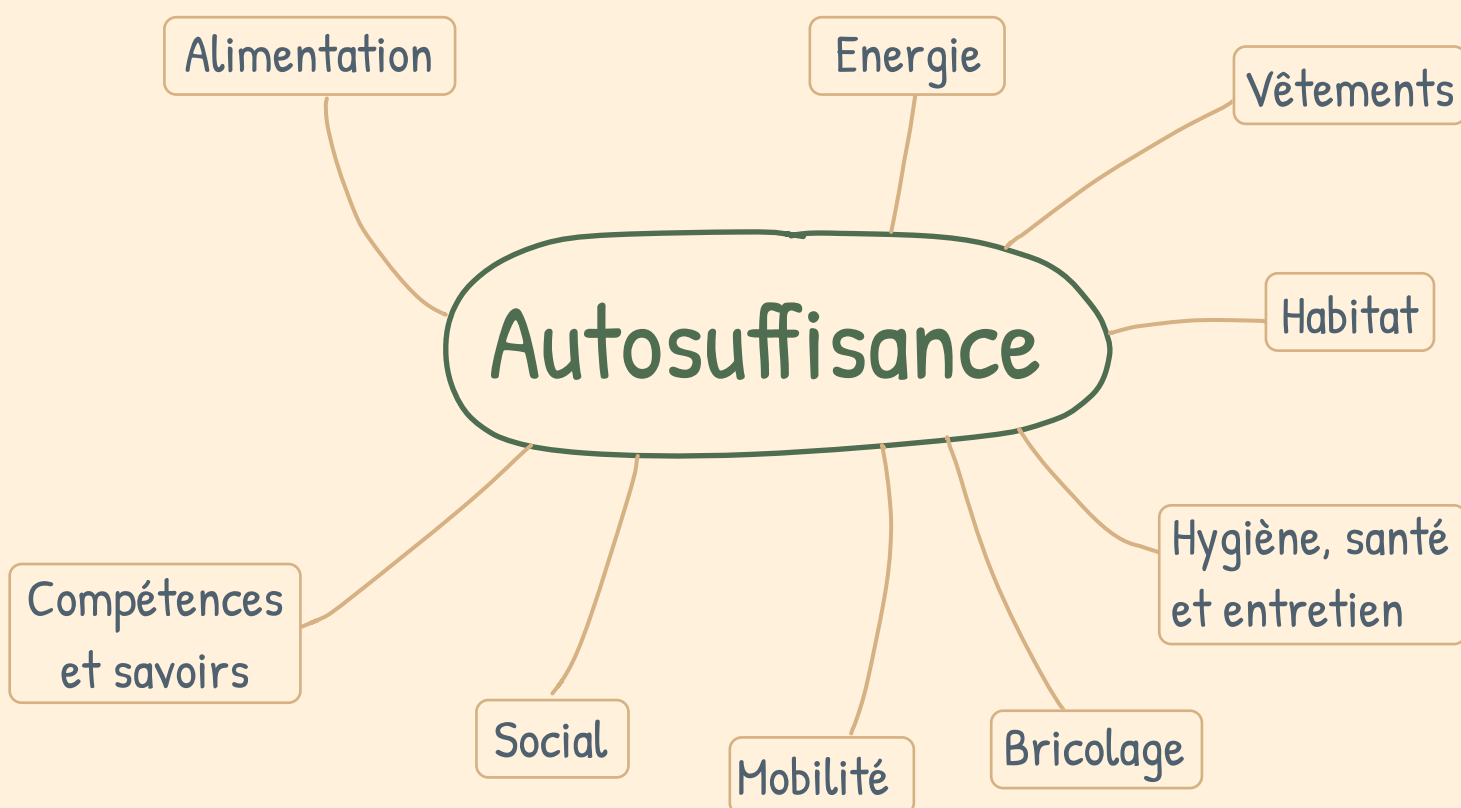
- Santé → "Réduire mes aliments ultra-transformés de 50% en 3 mois"
- Indépendance → "Maîtriser une première technique de conservation (bocaux, lactofermentation ou séchage) d'ici 2 mois"
- Écologie → "Réduire de 50% ma consommation de viande d'ici 4 mois"
- Slow life → "Construire une routine sereine qui fonctionne au moins 4 jours/semaine d'ici 2 mois"

Exercice : Quel est ton objectif concret ?



Etape 4 : Cartographier ton chemin vers l'autonomie

Prenons un peu de recul et observons une image plus globale. Voici une carte de tous les grands domaines liés à l'autosuffisance :

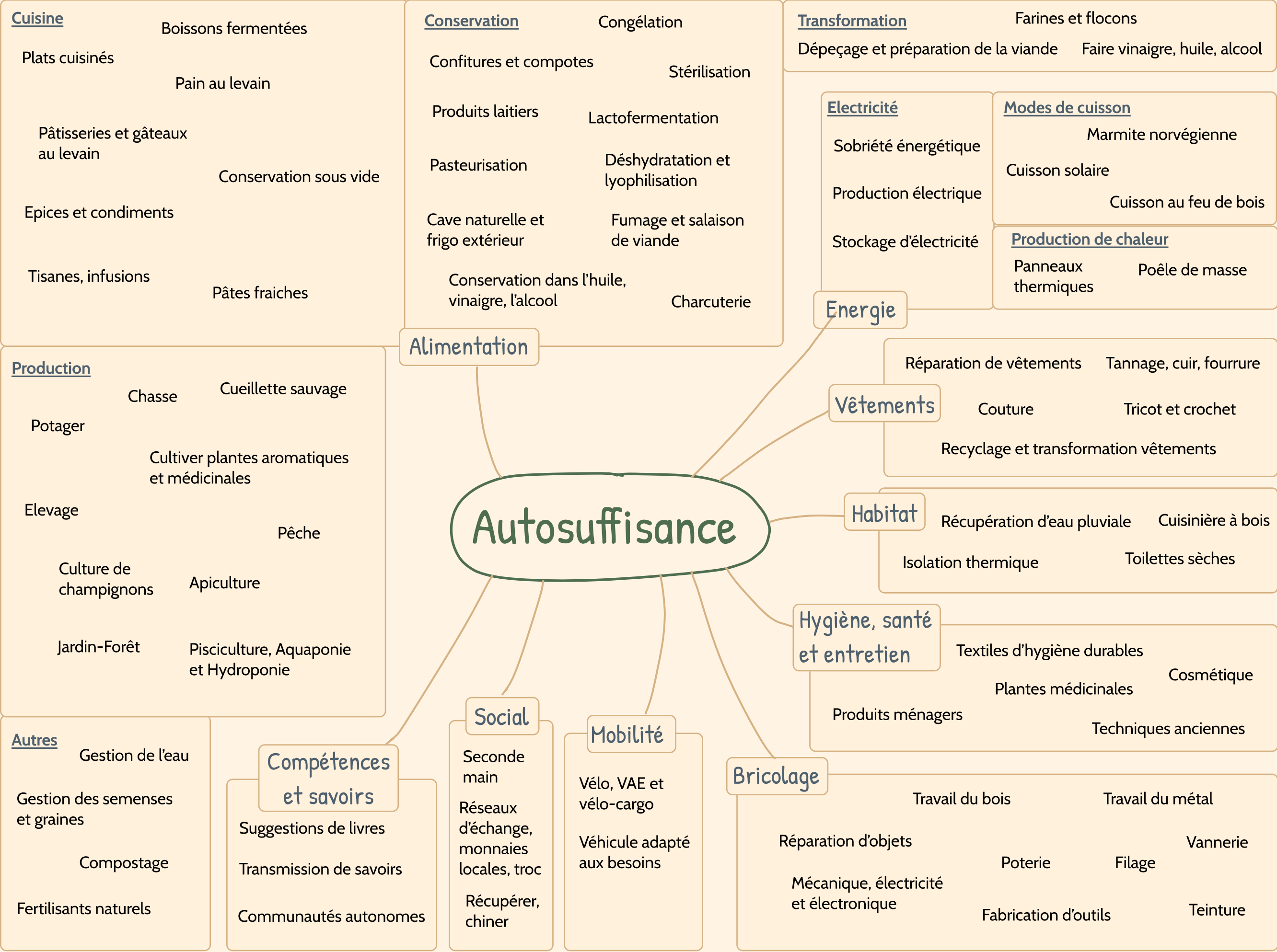


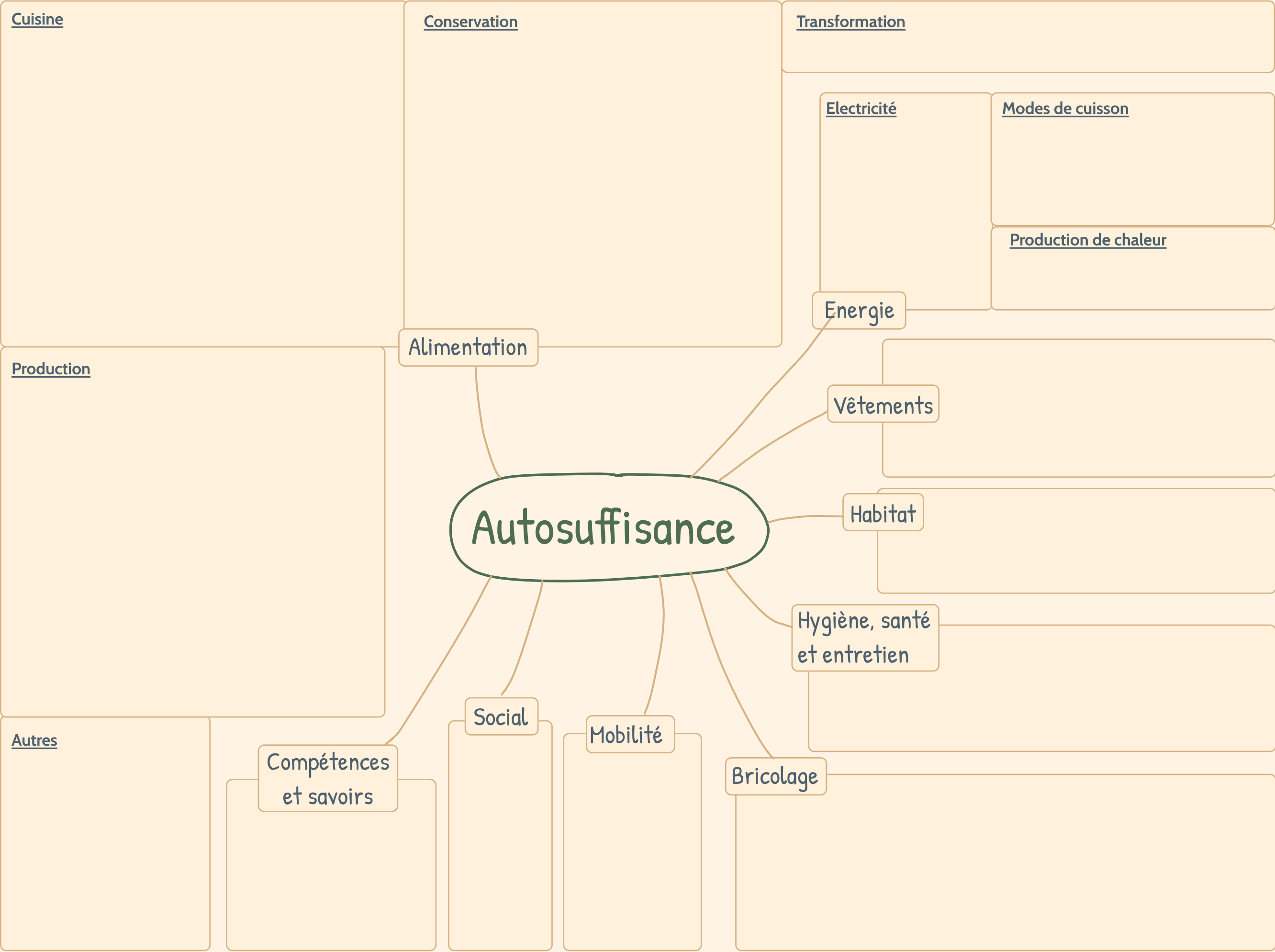
Selon ton objectif et selon où tu en es dans ton parcours vers l'autosuffisance, certains domaines vont être plus pertinents que d'autres. Choisis en 1-2 max pour l'instant.

Pour te guider, je t'ai mis tout ce qui fait partie selon moi de la quête d'autosuffisance sur la page suivante et sur la page d'après tu peux remplir la propre version, celle qui te parle.

Attention ! Cette mind-map est très complète et ne sert uniquement à te donner des idées. En aucun cas il s'agit d'essayer de tout faire !







Etape 5 : Crée ton plan d'action

Reprends ton objectif concret et maintenant on va le découper en étapes et en actions.

Pour cela pose toi la question suivante : Quelle est la chose essentielle à faire en [X temps] pour réussir à [ton objectif].

Exemple :

Si mon objectif c'est :

“Réduire mes aliments ultra-transformés de 50% en 3 mois”

alors je me poserais d'abord la question :

Quelle est la chose essentielle à faire en 1 mois pour réussir à réduire mes aliments ultra-transformés de 50% en 3 mois ?

L'idée c'est de créer des sous-objectifs de plus en plus petits pour créer un plan d'action facile à suivre :

Exemple:

Pour réussir à réduire mes aliments ultra-transformés de 50% en 3 mois, il faut que je réduise de 20% mes aliments ultratransformés en 1 mois.

Quelle est la chose essentielle à faire en 1 semaine pour réussir à réduire de 20% mes aliments ultratransformés en 1 mois ?

Pour réussir à réduire de 20% mes aliments ultratransformés en 1 mois, il faut que je remplace l'aliment le plus important de mon alimentation en une semaine.

Quelle est la chose essentielle à faire aujourd'hui pour réussir à remplacer l'aliment le plus important de mon alimentation en une semaine ?

Pour réussir à remplacer l'aliment le plus important de mon alimentation en une semaine, il faut qu'aujourd'hui j'identifie cet aliment en regardant mes tickets de caisse et mes habitudes d'alimentation.



Etape 5 : Crée ton plan d'action

A toi de jouer !

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Et maintenant ?

Tu viens de poser les bases : ta motivation, tes ressources, ton premier objectif concret, une vue d'ensemble de ton chemin possible.

Ce carnet n'est qu'un point de départ. La suite (apprendre à fermenter, conserver, faire ton pain, cultiver, cuisiner sans y penser) c'est exactement ce que je t'accompagne à construire dans Le Homestead Moderne, ma formation complète vers l'autosuffisance.

Chaque mois, j'ouvre un nombre limité de places pour un accompagnement personnalisé pas une bibliothèque de vidéos qu'on regarde seule dans son coin, mais une vraie démarche construite avec toi, à ton rythme.

→ Découvrir la formation et les prochaines places disponibles :

<https://www.ingridversl'autonomie.fr/methode>

Je m'appelle Ingrid, et je partage mon aventure vers plus d'autonomie, de fluidité et de joie dans le fait-maison.

Entre jardin, cuisine, fermentation, zéro déchet et vie de famille, je documente ce que j'apprends et ce que je vis, dans l'idée de transmettre des outils concrets, mais aussi une philosophie : apprendre à faire par soi-même, doucement mais sûrement.



Ingrid vers l'autonomie

Tu peux me retrouver ici :

Instagram : @ingridautonomie

YouTube : @Ingridversl'autonomie

N'hésite pas à m'écrire et à partager ce que tu fais avec ce guide ! Je suis toujours ravie de voir comment chacun-e s'approprie mes outils.

