

10 idées simples pour plus d'autonomie à la maison

✨ Créer un quotidien plus libre, plus simple, plus vivant... à ton rythme.

🌱 AVANT DE COMMENCER

L'autonomie, ce n'est pas tout faire seule.

C'est retrouver du pouvoir sur son quotidien, petit pas par petit pas.

🌱 10 IDÉES SIMPLES À TESTER (SANS PRESSION)

🍽️ 1. Simplifier tes repas

- ☐ Mettre en place des repas 'pilier' (pâtes, légumineuses, poêlées simples)
- ☐ Créer 1 semaine type pour éviter la charge mentale

💡 Moins de décisions = plus d'énergie

🥕 2. Avoir toujours une base alimentaire

- ☐ Riz, pâtes, lentilles, conserves simples
- ☐ Congélateur avec 2-3 repas d'avance

💡 Sécurité intérieure + gain de temps

💧 3. Améliorer ton eau au quotidien

- ☐ Filtrer ton eau
- ☐ Réduire les bouteilles plastiques

💡 Santé + autonomie invisible mais essentielle

🧺 4. Simplifier le linge

- ☐ Avoir moins de vêtements
- ☐ Mettre en place un jour fixe

💡 Moins d'accumulation = plus de légèreté

🧼 5. Réduire les produits ménagers

- ☐ Tester 1 produit naturel (vinaigre, savon noir...)
- ☐ Remplacer progressivement

💡 Moins de dépendance + plus sain

6. Apprendre un geste simple

- ☐ Réparer un objet
- ☐ Faire un petit bricolage

💡 Chaque compétence = + de liberté

7. Introduire un peu de nature chez toi

- ☐ Plantes aromatiques
- ☐ Petit potager (même en intérieur)

💡 Reconnexion + autonomie alimentaire (même mini)

8. Acheter moins mais mieux

- ☐ Se poser 1 question avant achat
 - 👉 "Est-ce que j'en ai vraiment besoin ?"

💡 Lien direct avec ton "jeu des questions"

9. Réutiliser au maximum

- ☐ Bocaux
- ☐ Seconde main

💡 Moins de dépenses + plus de créativité

10. Créer du temps pour toi

- ☐ Bloquer 30 min sans obligation
- ☐ Respirer, écrire, ralentir

💡 L'autonomie commence par le temps que tu te donnes

MON PLAN D'ACTION (ULTRA SIMPLE)

✓ Cette semaine, je choisis :

- ☐ 1 idée
- ☐ 2 idées max (pas plus)

🔥 Ce que je mets en place :

.....

.....

MON RESSENTI

🔥 Ce que ça change pour moi :

.....

.....

✦ À RETENIR

Tu n'as pas besoin de tout changer.
Tu es juste en train de **reprendre la main sur ton quotidien**.



🌱 ET SI TU ALLAIS PLUS LOIN...

Cette fiche est une première porte.

J'ai créé un classeur de vie pour t'aider à reprendre le contrôle de ton quotidien, pas à pas, avec des fiches simples, concrètes et apaisantes à remplir.

Un espace à toi, pour t'organiser, t'écouter et avancer avec plus de clarté.

👉 Tu peux le découvrir ici : [Mon classeur de vie](#)