



LE HAVRE DE LA CHOUETTE

vers l'autonomie, pas à pas

PLAN D'ACTION

REALISER LE REVE DE SA VIE

- lehavredelachouette.com -

BIENVENUE !



Hello, je suis Nadine Jockers.

Néo-autonomiste, j'ai fondé Le Havre de la Chouette, un éco-lieu dédié à l'expérimentation de l'autonomie alimentaire, énergétique et financière. Mon objectif ? Explorer concrètement s'il est possible de vivre en autonomie aujourd'hui.

Mon terrain de jeu : un petit chalet vitré niché à 700 m d'altitude, en Moselle, sur un terrain de 21 ares au sommet d'une montagne. Entouré de forêt, avec une vue dégagée à 190° du Sud à l'Ouest, le lieu est exposé aux vents et repose sur une terre sableuse, acide et lessivée, avec peu de limons et presque pas d'argile. Un défi passionnant à relever !

En parallèle de ce projet, je suis écrivaine. Mes romans, guides et planners sont inspirés de mes années en tant que thérapeute holistique. Sur mon blog et ma chaîne YouTube, je partage avec vous des outils et des réflexions pour vous accompagner sur votre propre chemin vers plus d'autonomie.

Nadine Jockers



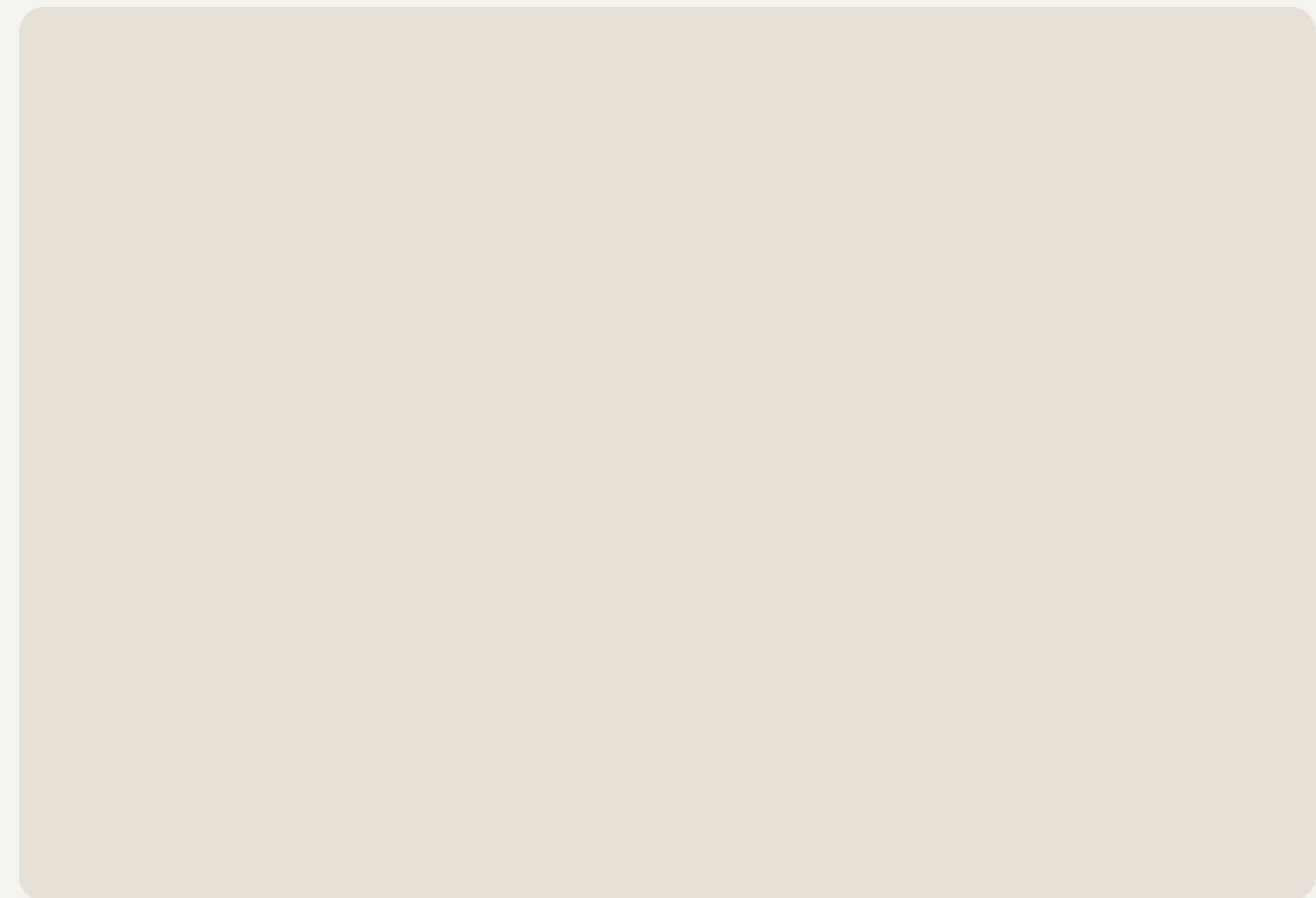
@lehavredelachouette

CLARIFIER SON RÊVE ET SES MOTIVATIONS

- **Pourquoi souhaites-tu devenir plus autonome ?**
- **Quelles sont tes motivations profondes (sécurité, écologie, indépendance, quête de sens, retour à la nature, etc.) ?**
- **Quelle est ta vision idéale d'une vie autonome ? À quoi ressemble ton quotidien une fois ton projet réalisé ?**
- **Quels sont tes besoins essentiels pour te sentir épanoui(e) dans ce mode de vie ?**

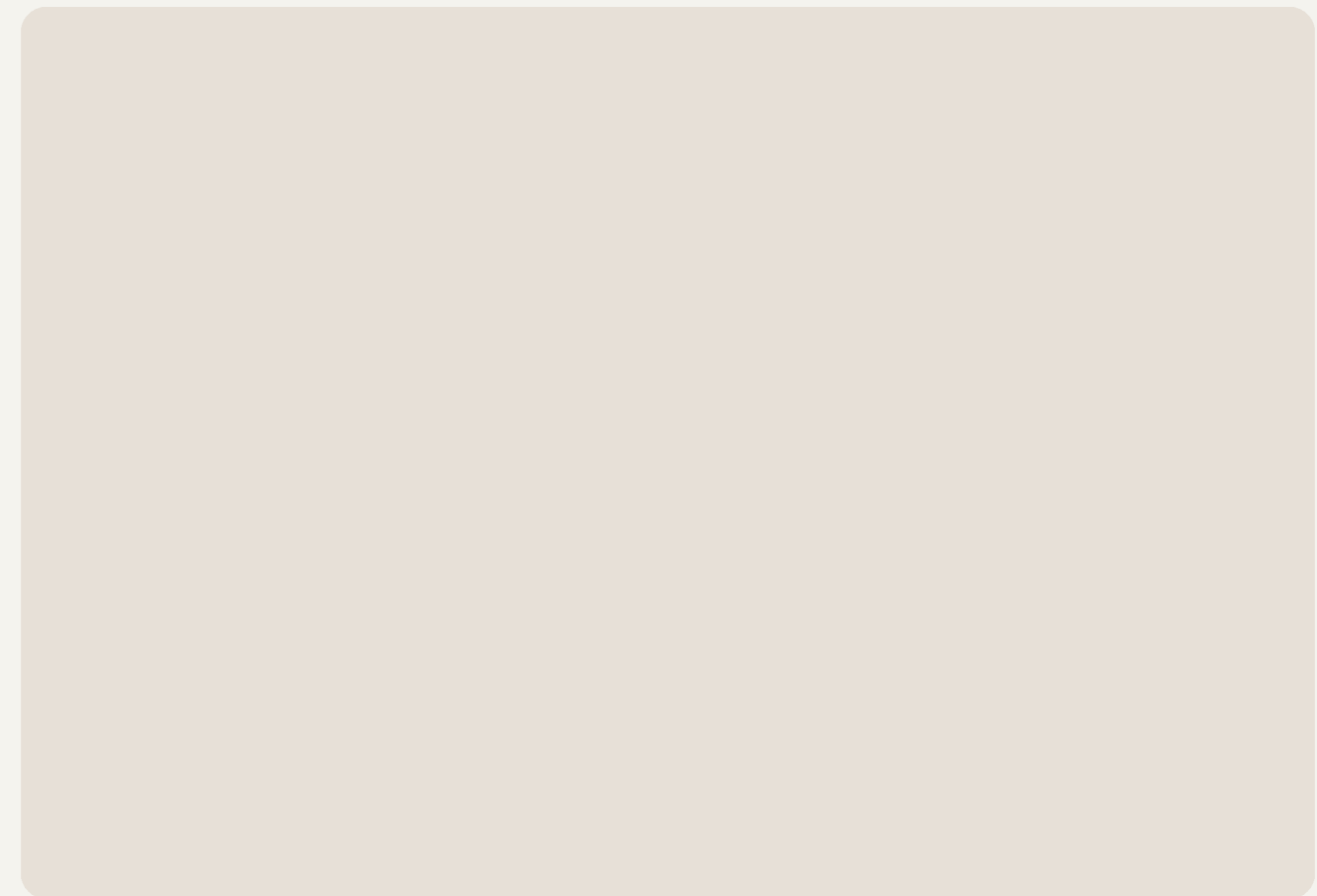
DÉFINIR SES OBJECTIFS CONCRETS

- **Veux-tu une autonomie partielle ou complète ?**
- **Souhaites-tu t'installer sur un terrain ? Si oui, quel type de lieu conviendrait le mieux (climat, accès à l'eau, surface, ressources naturelles) ?**
- **Quelles compétences te semblent indispensables pour atteindre ton autonomie (permaculture, énergies renouvelables, gestion des ressources, bricolage, gestion financière, etc.) ?**
- **As-tu des ressources financières pour débiter ou comptes-tu générer des revenus en parallèle ?**



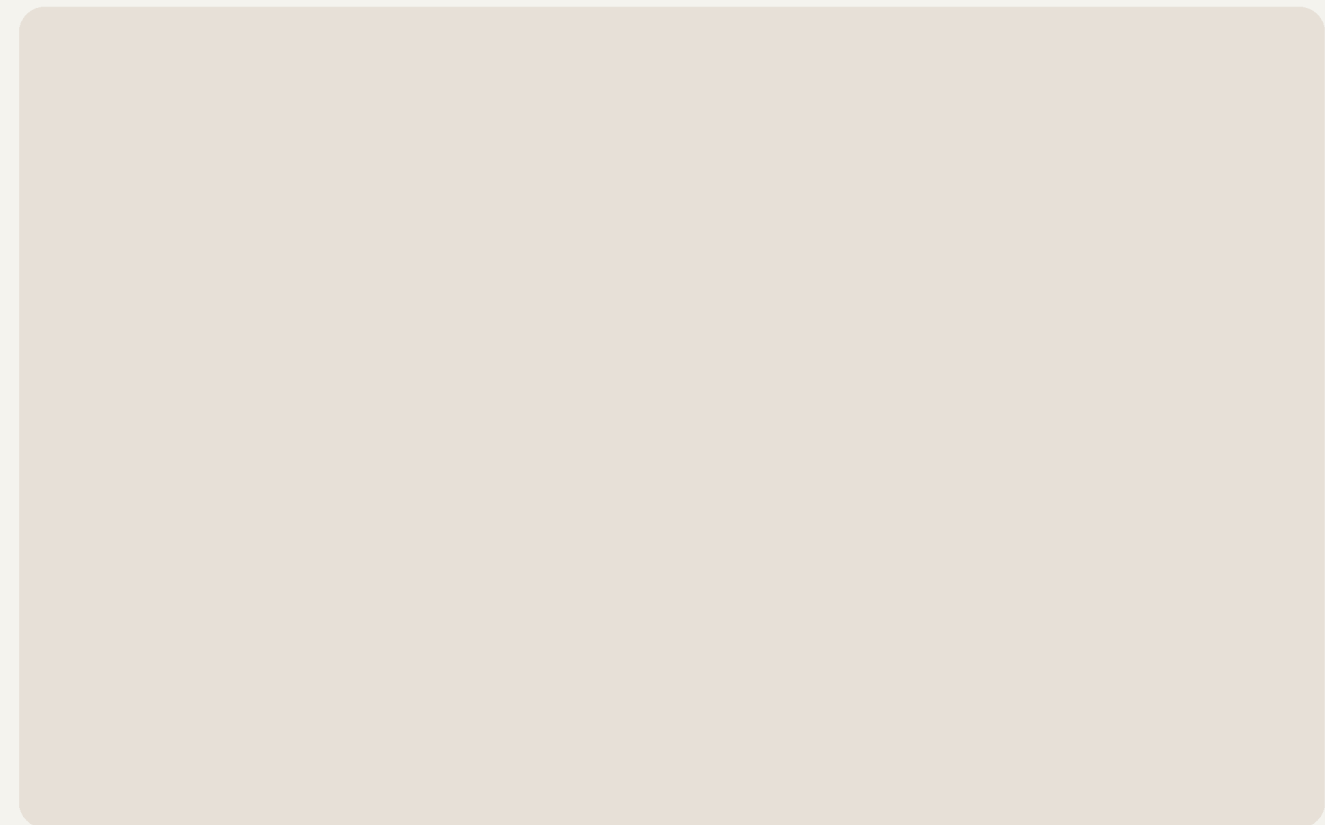
ANALYSER SA SITUATION ACTUELLE

- **Quels sont tes atouts pour avancer dès maintenant (terrain, compétences, budget, réseau, expérience) ?**
- **Quels sont les obstacles qui te freinent actuellement (finances, manque de connaissances, peur du changement, entourage réticent) ?**
- **As-tu un entourage qui te soutient ou peux-tu rejoindre une communauté partageant les mêmes valeurs ?**
- **Es-tu prêt(e) à adopter un mode de vie plus simple et à sortir de ta zone de confort ?**



CONSTRUIRE UN PLAN D'ACTION PROGRESSIF

- **Quelle est la première action simple que tu peux mettre en place dès aujourd'hui ?**
- **Peux-tu commencer ton autonomie sans changer totalement de vie (potager en ville, réduction des dépenses, production d'énergie à petite échelle) ?**
- **Comment peux-tu te former et acquérir les compétences nécessaires (formations, stages, rencontres, lectures, vidéos) ?**
- **Quels petits objectifs peux-tu fixer sur 3 mois, 6 mois, 1 an pour avancer concrètement ?**
- **As-tu un budget et un plan de financement pour soutenir ton projet ?**



SURMONTER LES DÉFIS ET S'ADAPTER

- **Que feras-tu si ton projet prend plus de temps que prévu ?**
- **Comment gèreras-tu les imprévus (pénurie de ressources, changements de réglementation, difficultés techniques) ?**
- **Comment comptes-tu rester motivé(e) sur le long terme ?**
- **As-tu prévu un système de suivi pour mesurer tes avancées et ajuster ton plan d'action ?**

MERCI !



Vous voilà arrivée à la fin de ce workbook. Ce cheminement, ces moments de réflexion et d'écoute intérieure sont des étapes précieuses vers le changement que vous souhaitez. En prenant ce temps pour faire le point, vous avez posé les premières bases d'un futur qui vous ressemble vraiment.

Rappelez-vous que chaque petit pas compte et que la transformation est un voyage, non une destination. Revisitez ces exercices chaque fois que vous en ressentez le besoin. Faites confiance à votre intuition et aux forces que vous découvrez en vous pour vous guider vers une vie plus alignée, plus sereine et plus épanouissante.

Pour toute question ou pour partager votre expérience, vous pouvez me contacter à contact@lehavredelachouette.com ou me retrouver sur les réseaux sociaux. C'est toujours un bonheur de recevoir vos retours et de suivre votre progression.

Félicitations pour votre engagement envers vous-même, et à très bientôt !

Nadine Jockers