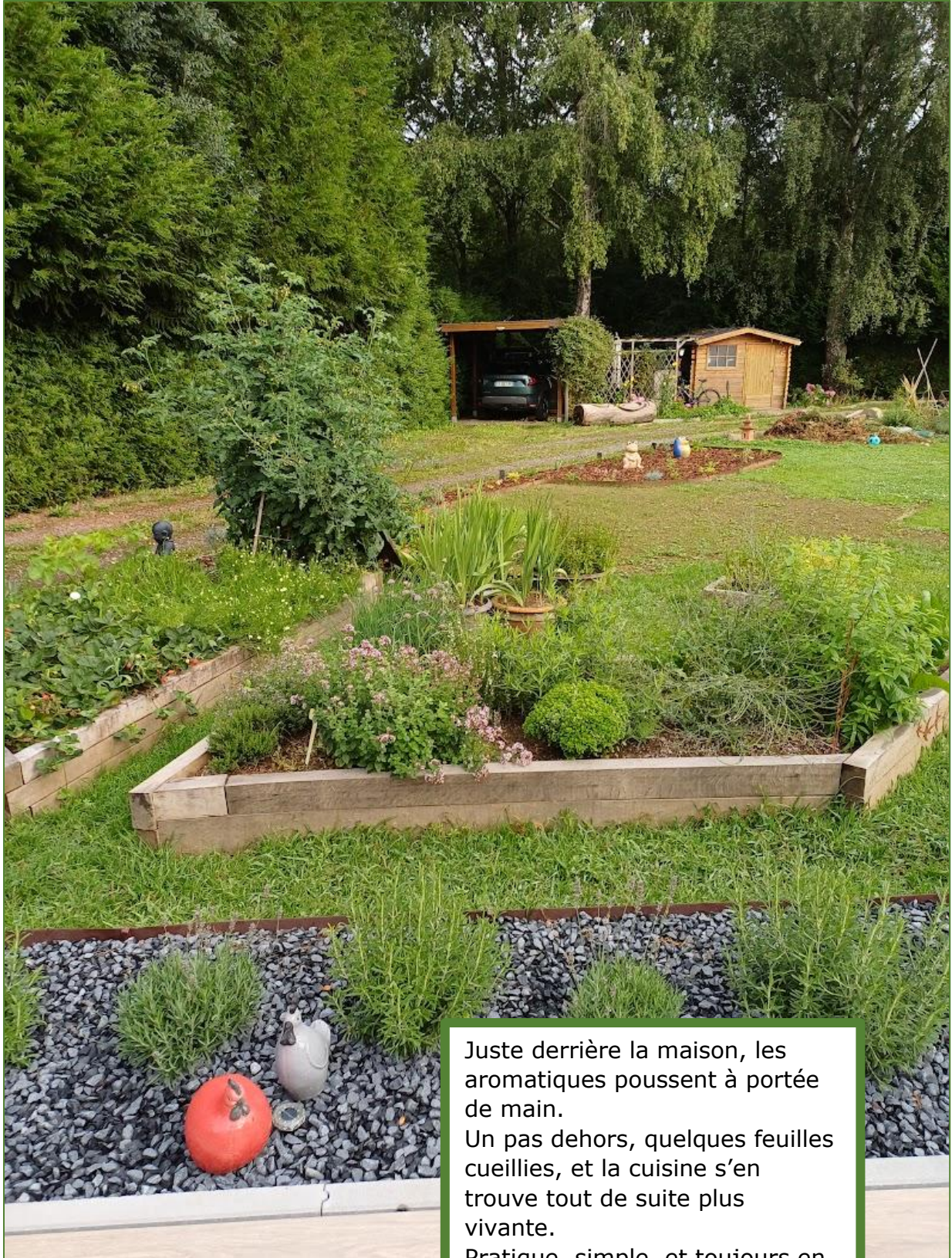


Checklist – Simplifier son potager, sans culpabiliser



Juste derrière la maison, les aromatiques poussent à portée de main.

Un pas dehors, quelques feuilles cueillies, et la cuisine s'en trouve tout de suite plus vivante.

Pratique, simple, et toujours en lien avec le jardin.

Cette checklist est faite pour t'aider à faire le tri, calmement, en fonction de **ta réalité actuelle**. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Seulement des choix temporaires, réversibles.

1. Mon contexte du moment

Prends quelques minutes pour répondre honnêtement.

- ☐ Combien de temps puis-je consacrer au potager par semaine, **sans stress** ?
- ☐ Quelle est mon énergie globale en ce moment (basse / moyenne / bonne) ?
- ☐ Suis-je dans une phase de découverte, de stabilisation ou d'optimisation ?
- ☐ Est-ce que le potager est aujourd'hui une source de détente... ou de pression ?

👉 Objectif : ajuster le potager à ta vie, pas l'inverse.

2. Ce qui me demande trop pour l'instant

Coche ce qui, aujourd'hui, te fatigue plus que cela ne t'apporte.

- ☐ Trop de gestes répétitifs ou contraignants
- ☐ Des suivis très précis difficiles à tenir dans la durée
- ☐ Des installations complexes à entretenir
- ☐ Des méthodes qui demandent une attention constante

👉 Ce que tu coches ici peut être **mis de côté temporairement**, sans échec.

3. Ce qui n'est pas prioritaire pour moi maintenant

Sans jugement, demande-toi : « *Est-ce vraiment utile à ce stade ?* »

- ☐ Optimiser chaque détail du rendement
- ☐ Tester plusieurs méthodes en même temps
- ☐ Investir dans du matériel ou des équipements supplémentaires
- ☐ Chercher la "meilleure" technique plutôt qu'une technique suffisante

👉 Prioriser, ce n'est pas renoncer. C'est choisir un ordre.

4. Mes priorités essentielles pour cette saison

Limite-toi volontairement.

- Ma priorité n°1 : _____
- Ma priorité n°2 : _____
- (Optionnel) Ma priorité n°3 : _____

Exemples : observer le sol, réussir quelques cultures clés, garder le plaisir d'y aller.

5. Ce que j'accepte de laisser de côté

Pour cette saison, je choisis consciemment de **ne pas** :

•

•

👉 Ces choix sont **réversibles**. Tu pourras y revenir plus tard... ou pas.

6. Rappel important

- Un potager n'est pas une course.
- La simplicité aide à durer.
- Ce que tu ne fais pas est parfois aussi structurant que ce que tu fais.

Prends ce document comme un point d'appui, pas comme une règle.

Le jardin avance à son rythme, toi aussi.

Éric – Jardin Productif

<https://jardinproductif.fr/>



Au jardin, chacun a sa place.
Les canards coureurs indiens
patrouillent tranquillement, la
poule gratte le sol.
Une présence discrète qui
participe à l'équilibre du lieu, sans
bruit ni contrainte.