Le petit guide du jardinier de soi

Entretenir sa vitalité dans la durée...



Sylvie Arsac-Berry,
distributrice
indépendante LifeWave
Patch & Vous



Bienvenue

Avant de commencer

Bonjour, je suis Sylvie

Pendant 25 ans, j'ai travaillé dans le monde de la santé, comme déléguée médicale hospitalière. Aujourd'hui, je suis distributrice indépendante LifeWave. Ce parcours m'a appris à écouter avant de parler

Vous n'y trouverez ni recette miracle ni conseil médical. Ce sont des retours d'expérience : ce que j'observe, ce que je pratique, ce que j'ai envie de vous partager.

J’ai écrit ce guide pour partager une idée simple : on prend soin de sa vitalité comme on prend soin d'un jardin, un peu chaque jour, sans attendre que tout soit fané.

Comment lire ce guide ?

À votre rythme, une page à la fois.
Gardez un crayon : quelques questions vous invitent à noter ce que vous ressentez.
À la fin, vous verrez comment poursuivre la conversation, si vous en avez envie.

Ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

Entretenir
plutôt
que réparer

Un jardin, ça s'entretient

Personne ne répare un jardin en une seule fois. On l'arrose, on l'observe, on ajuste. C'est la régularité qui fait un beau jardin, pas le grand coup de bêche.

Notre corps fonctionne un peu de la même façon. On attend souvent d'être fatigué, tendu ou à bout pour s'en occuper.

**LE CORPS
NE SE
FORCE PAS,
IL SE
CULTIVE.....**

Et si on s'en occupait avant ?
3 idées à retenir :

Observer avant de corriger.
Arroser un peu, souvent, plutôt que beaucoup, rarement.
Commencer petit, avec ce qu'on peut tenir.



Aujourd'hui, qu'est-ce que je fais déjà pour mon jardin ?

Les saisons
du
quotidien

Un jardin qui suit les saisons

Un jardin ne vit pas au même rythme toute l'année. Notre quotidien non plus.

Printemps :
l'envie de renouveau, les journées qui rallongent,
on reprend l'élan.

Été :
la lumière, les sorties, mais aussi les nuits plus courtes
et la chaleur.

Automne :
la rentrée, le retour des rythmes serrés,
souvent un moment où l'on ressent la fatigue.

Hiver :
moins de lumière, plus de repli,
un temps pour ralentir.



Et vous,
quelle saison
traversez-vous en ce moment ?

La constance

Un petit geste répété

Ce n'est pas l'arrosage d'un jour qui fait pousser les plantes, c'est celui qu'on répète.

Dans la vie, c'est pareil : un geste simple, fait chaque jour, compte souvent plus qu'un grand effort qu'on abandonne après trois jours.

Le principe des « 5 minutes » :

- **Choisissez un seul petit geste.**
- **Faites-le à la même heure.**
- **Ne cherchez pas la perfection : recommencer le lendemain suffit.**



Le meilleur geste est celui que vous pouvez tenir.

Cinq
petits rituels
à installer

Cinq petits rituels pour votre jardin

La lumière du matin : quelques minutes dehors ou près d'une fenêtre , dès le réveil.

Les pauses : de vraies pauses dans la journée, sans écran, ne serait-ce que 5 minutes.

La régularité : des horaires de lever et de coucher aussi réguliers que possible.

Un moment pour soi : un café, une marche, un livre, quelque chose qui vous appartient.

L'écoute de soi : le soir, se demander comment s'est passée la journée pour son corps et son énergie.



Choisissez le rituel que vous avez envie de commencer cette semaine.

Sans promesse de résultat, simplement des idées à essayer.

Ma façon
de faire

Comment je prends soin de mon jardin

En 2008, j'ai découvert les patchs LifeWave pour accompagner mon père. Venant du monde du médicament, j'étais sceptique. Puis j'ai observé, j'ai essayé, et je suis restée.
Aujourd'hui, à 64 ans, j'utilise le patch X39 (et le X49) en prévention, sans attendre de ressentir une baisse d'énergie.

En prévention: c'est mon choix, et c'est ce qui me différencie de mes parents, qui les ont découverts quand ils en avaient besoin.



Ceci est mon expérience personnelle, pas un conseil médical.

Ma façon
de faire

Comment je prends soin de mon jardin

Ce que j'apprécie:

c’est le côté naturel : on ne rajoute aucun produit dans le corps. Et puis il y a les 200 brevets, un recul de plus de 20 ans , avec un système non invasif et ma propre expérience et les témoignages qui arrivent chaque jour sur l’amélioration de la qualité de vie.

C’est simple d’utilisation.
En pratique, un patch se porte 12 heures et résiste à l'eau.

Ce que je ressens est personnel : ce qui me convient ne convient pas forcément à tout le monde.

Ceci est mon expérience personnelle, pas un conseil médical.

Mon mini bilan vitalité

Où en est votre jardin aujourd'hui ?

Je vous propose d'observer les 5 parcelles de votre jardin.

1 ENERGIE

2 EQUILIBRE

3 CORPS

4 MENTAL

5 IMAGE DE SOI



Pour chaque question, notez la réponse qui vous ressemble le plus en ce moment.

Mon
Mini bilan
vitalité

Où en est votre jardin aujourd'hui ?

suite ....

Energie dans la journée :
A Stable B variable C faible

ÉQUILIBRE : (Réveil) :
A facile. B lent C difficile

CORPS: (Tension)
A rare B parfois C fréquente

MENTAL: (stress)
A: léger B:modéré C marqué

IMAGE DE SOI : (peau)
A éclatante B terne C fatiguée



Mon
Mini bilan
vitalité

Où en est votre jardin aujourd'hui ?

suite ....

COMPTER vos A ,vos B,vos C.

Les 3 profils: en cas d'égalité, retenez le profil le moins favorable.

- **Majorité de A : Vitalité stable.**
  Votre jardin est bien tenu.
  L'enjeu: continuer à l'entretenir.

- **Majorité de B : Vitalité fragile.**
  Quelques signaux à observer avant qu'ils s'installent.

- **Majorité de C : Vitalité en baisse.**
  Votre jardin vous demande de l'attention.



Ce bilan n’est pas un diagnostic ,
c’est un point de départ pour en parler

BILAN
COMPLET

Où en est votre jardin aujourd'hui ?

suite ....

Envie d'aller plus loin ? Faites le bilan complet : votre score sur 50 et la parcelle à observer en premier.

Mon
Bilan Vitalité
Complet



Ce bilan n'est pas un diagnostic ,
c'est un point de départ pour en parler

Les
Rendez-vous
Vitalité

Ce qu'il faut en attendre

Un Rendez-vous Vitalité, c'est un moment pour faire connaissance, parler de votre quotidien et poser vos questions, sans obligation et sans avoir besoin de savoir à l'avance ce que vous cherchez.

Les rendez-vous :

- **Appel Découverte (15 minutes, par téléphone) : on fait connaissance et je vous présente les différents formats.**

- **Visio Découverte (un jeudi sur deux, de 19h à 19h30) : présentation, témoignages, échanges libres, sans engagement. Certaines séances ont un thème précis (sommeil, peau...).**



Ce que vous n'avez pas à faire :

- **Vous n'avez pas à savoir ce que vous cherchez.**
- **Vous n'avez pas à parler si vous préférez écouter.**
- **Vous n'avez aucune obligation d'achat.**

Comment réserver

Réservez votre moment

Les rendez-vous vitalité:

JE RÉSERVE MON APPEL

Sur le site :

https://www.patchetvous.fr/visio-decouverte

Plus tard, pour aller plus loin :

série Corps et Jardin chaque semaine sur Instagram et Facebook ,TikTok (Sylvie Vitality)



Le corps ne se force pas,il se cultive...

***Prenez soin de votre jardin*.**

Informations importantes

Avertissement : Ce guide partage des retours d'expérience et ne constitue pas un avis médical, un diagnostic ni un traitement. En cas de doute ou de problème de santé, consultez un professionnel de santé.

Statut : Sylvie Arsac-Berry est distributrice indépendante LifeWave.
Entreprise : Sylvie Santé Bonheur, micro-entreprise, SIRET 949 558 506 000 18

Contact : 06 21 10 08 88 · sylvie.arsacberry@gmail.com
Site : patchetvous.fr

© Patch & Vous

Sylvie Arsac-Berry, distributrice indépendante LifeWave Patch & Vous

