

Reset mental en 10 minutes

10 façons simples de faire de
la place dans ta tête



PAUSE
la box mensuelle pour ralentir

Tu as parfois l'impression que ton cerveau ne s'arrête jamais ?

Une to-do qui tourne en boucle.
Des pensées qui s'accumulent.
Et ce sentiment de ne jamais vraiment "déconnecter."

Tu n'es pas seule.

Aujourd'hui, tout va vite.
Trop vite.
Entre le travail, les messages, les notifications, les responsabilités...
ton esprit est sollicité en permanence.

Et pourtant, ton cerveau a besoin de pauses.
Comme ton corps.

Ce guide est là pour ça.

Pas pour tout changer.
Pas pour t'ajouter une contrainte de plus.

Mais pour te montrer qu'en quelques minutes seulement, tu peux déjà faire redescendre la pression.

Tu vas découvrir des façons simples de :

- faire de la place dans ta tête
- ralentir sans culpabiliser
- te reconnecter à toi, sans effort

Prends ce moment pour toi.
Même 2 minutes, c'est déjà un début.

1. Déposer ce qui tourne en boucle (vider la tête)

Prends une feuille ou ton téléphone.

Note tout ce qui te passe par la tête.

Pas besoin d'organiser, ni de faire des phrases.

Juste poser, **comme ça vient.**

2 à 3 minutes suffisent.



2. Créer une coupure (respiration: reset rapide)



Respire lentement.

Inspire pendant 4 secondes.

Expire pendant 6 secondes.

Répète ça pendant 2 minutes.

Pas besoin de bien faire.

Juste ralentir.

En allongeant l'expiration, tu aides ton corps à

relâcher la tension.

3. Revenir au présent (ancrage sensoriel)

Regarde autour de toi et note :

- **3 choses que tu vois**
- **2 choses que tu entends**
- **1 chose que tu ressens**

Tu reviens ici.

Maintenant.

Et **ton mental ralentit naturellement.**



7 AUTRES FAÇONS SIMPLES DE RALENTIR



1. Revenir à ce qui a été **agréable**

Pense à ta journée.

Repère 2 ou 3 moments simples que tu as **appréciés**.

Tu peux les dire à voix haute, ou simplement y repenser quelques secondes.

2. **Créer ton moment à toi**

Assieds-toi.

Passe ton téléphone en mode avion, quelques minutes.

Crée un moment sans sollicitations.



3. Regarder sans rien faire

Arrête ce que tu fais.

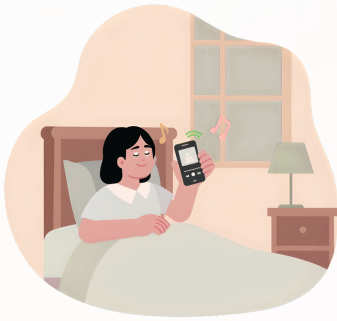
Regarde par la fenêtre ou autour de toi. Sans objectif. **Juste observer.**

4. Écrire une seule phrase

Prends quelques secondes pour compléter :

“Aujourd’hui, j’ai besoin de...”

Sans réfléchir trop longtemps.



5. T’immerger dans un son apaisant

Installe-toi confortablement.

Lance un son qui te calme : musique douce; piano; bruit de pluie; ASMR; sons de nature...

Ferme les yeux si tu en as envie.

6. T’accrocher à **une pensée qui fait du bien**

Choisis une phrase qui te parle.

Une citation, ou quelque chose de simple.

Note-la quelque part et relis là régulièrement.



7. Faire quelque chose de simple **avec tes mains**

Colorier, dessiner, écrire, ou même feuilleter un magazine.

Pas besoin de bien faire.

Juste occuper tes mains autrement.

BONUS

✦ **Revenir au corps** (micro-mouvement)

Bouge légèrement.

Étire-toi, marche quelques pas, change de position.

Pas besoin de faire du sport.

Juste relancer le mouvement.



✦ **Créer un petit rituel (ancrage)**

Choisis un **moment simple** dans ta journée.

Une boisson, un endroit, un geste.

Juste quelque chose que tu peux refaire facilement.

Ce moment devient le tien.

Un repère pour ralentir.

“ Tu n’as pas besoin de tout faire : une seule chose suffit. ”



**Tu viens de prendre quelques minutes pour toi.
Et rien que ça, c'est déjà précieux. Félicitations !**

Maintenant, j'ai besoin de toi.

Si tu ressens le besoin d'aller un peu plus loin, je suis en train de créer une box pensée pour t'aider à ralentir et t'offrir ce type de moments plus facilement au quotidien.

Mais pour qu'elle te corresponde vraiment, j'ai besoin de comprendre ce que tu aimerais y retrouver dedans, ce qui fait sens pour toi.

Réponds à ce court questionnaire (2 minutes seulement) et participe à la création de cette box.

JE PARTICIPE

Ça m'aidera énormément.

PS : Tu seras tenue informée en priorité du lancement, et des prochaines étapes.

PAUSE commence ici.