

---

**RESET 21**

# PROTOCOLE D'INTÉGRATION

21 jours pour installer une pratique régulière, observer ce qui change et stabiliser un nouvel état intérieur.

**21**

JOURS

# Comment utiliser ce guide

Ce PDF accompagne l'audio principal de RESET 21. Il transforme l'écoute en pratique consciente, observable et répétable.

## Le principe est volontairement simple

Pendant 21 jours, tu reviens à la même pratique. Tu n'as pas besoin de "réussir" l'écoute, de ressentir quelque chose de spectaculaire ou de forcer un résultat. Le but est de créer un rendez-vous stable avec toi-même.

### 01 Écoute

Fais l'audio dans un endroit calme, sans conduire et sans activité qui demande ta vigilance.

### 02 Observe

Note ton état avant et après, sans chercher la bonne réponse.

### 03 Intègre

Choisis une micro-action cohérente avec l'état que tu veux renforcer.

### 04 Répète

La régularité compte davantage que l'intensité d'une seule séance.

# Les 4 règles RESET

Un cadre léger pour éviter de transformer ces 21 jours en nouvelle obligation.

## 1. Même rendez-vous

Choisis si possible un créneau proche chaque jour. Le cerveau apprend aussi par contexte et répétition.

## 2. Zéro performance

Une séance "moyenne" compte. Une journée agitée compte. Tu observes au lieu de juger.

## 3. Une seule micro-action

Après l'audio, choisis une action minuscule mais réelle : ralentir, dire non, écrire un message, marcher cinq minutes, reporter une décision prise sous tension...

## 4. Continuer sans compenser

Si tu rates un jour, reprends simplement le lendemain. Pas de double séance obligatoire, pas de culpabilité.

## À garder en tête

21 jours sont ici un cadre de pratique, pas un seuil neurologique magique ni une garantie de transformation. Ce qui compte est la répétition, l'attention portée à ton expérience et ce que tu mets en pratique dans ta vie quotidienne.

## AVANT LE JOUR 1

# Ton point de départ

Prends deux minutes. Ce bilan n'est pas un diagnostic : c'est simplement une photographie subjective de ton état aujourd'hui.

|                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Agitation mentale | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Tension dans le corps | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Sensation d'urgence | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Capacité à ralentir | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Sentiment de sécurité intérieure | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Qualité du sommeil | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Énergie disponible | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Confiance dans mes décisions | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

**Aujourd'hui, ce que j'aimerais surtout voir changer :**

---

---

---

# 3 phases, un seul fil conducteur

Tu gardes la même pratique audio, mais ton attention évolue au fil des semaines.

## JOURS 1-7

### DÉCOMPRESSER

*Observer sans corriger*

Repérer ce qui est déjà là : tension, rythme, pensées, besoin de contrôle. Ton travail n'est pas de supprimer, mais de remarquer.

## JOURS 8-14

### RECONDITIONNER

*Choisir une réponse différente*

Commencer à créer de petits écarts par rapport à tes automatismes : ralentir avant de répondre, respirer avant de décider, revenir au corps.

## JOURS 15-21

### STABILISER

*Rendre le nouvel état plus accessible*

Identifier les signes concrets de changement et les comportements que tu veux conserver au-delà du programme.

# JOUR 01 — OBSERVER

## INTENTION DU JOUR

Aujourd'hui, je remarque mon état sans essayer de le modifier.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Faire une pause de 30 secondes avant la première action automatique de la journée.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 02 — RALENTIR

## INTENTION DU JOUR

Je laisse mon corps comprendre qu'il n'a pas besoin d'aller plus vite que nécessaire.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Faire une tâche 10 % plus lentement, volontairement.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 03 — RELÂCHER

## INTENTION DU JOUR

Je repère l'endroit du corps qui tient le plus et je lui donne de l'espace.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Relâcher mâchoire, épaules et ventre à trois moments de la journée.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 04 — RESPIRER AVANT DE RÉPONDRE

## INTENTION DU JOUR

Je crée un espace entre le stimulus et ma réponse.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Prendre une respiration complète avant une réponse importante.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 05 — SORTIR DE L'URGENCE

## INTENTION DU JOUR

Tout ne nécessite pas une réponse immédiate.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Reporter de 10 minutes une action faite uniquement par précipitation.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 06 — REVENIR AU PRÉSENT

## INTENTION DU JOUR

Je reviens à ce qui se passe maintenant, pas à tout ce qui pourrait arriver.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Nommer cinq choses que je vois et trois sensations corporelles.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 07 — RECONNAÎTRE

## INTENTION DU JOUR

Je remarque ce qui a déjà changé, même légèrement.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Noter un moment où j'ai réagi différemment cette semaine.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 08 — CHOISIR

## INTENTION DU JOUR

Je ne suis pas obligé de répéter exactement la même réponse.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Choisir une réponse plus calme dans une situation habituelle.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 09 — CRÉER DE L'ESPACE

## INTENTION DU JOUR

Je peux laisser quelques secondes entre la pensée et l'action.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Attendre 60 secondes avant une décision non urgente.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 10 — DIRE NON À L'AUTOMATISME

## INTENTION DU JOUR

Je repère un vieux réflexe et j'expérimente autre chose.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Modifier un seul automatisme aujourd'hui.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 11 — HABITER LE CORPS

## INTENTION DU JOUR

Je laisse les sensations exister sans leur donner immédiatement une histoire.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Marcher cinq minutes en portant attention aux appuis.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 12 — SIMPLIFIER

## INTENTION DU JOUR

Je réduis ce qui surcharge inutilement mon attention.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Supprimer ou repousser une tâche non essentielle.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 13 — RENFORCER

## INTENTION DU JOUR

Je répète ce qui me fait du bien au lieu d'attendre d'aller mal.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Reproduire volontairement une action aidante repérée cette semaine.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 14 — CONSOLIDER

## INTENTION DU JOUR

Je fais le point sans chercher la perfection.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Choisir l'habitude la plus utile des 14 derniers jours.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 15 — STABILISER

## INTENTION DU JOUR

Je rends le calme plus familier par la répétition.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Créer un mini-rituel de 2 minutes que je pourrai garder après le jour 21.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 16 — FAIRE CONFIANCE AU RYTHME

## INTENTION DU JOUR

Je peux avancer sans me presser.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Choisir une priorité et laisser le reste attendre.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 17 — AGIR DEPUIS LE NOUVEL ÉTAT

## INTENTION DU JOUR

Je choisis une action cohérente avec la version de moi que je veux renforcer.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Faire une petite action que j'aurais remise à plus tard par tension ou doute.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 18 — PROTÉGER MON ATTENTION

## INTENTION DU JOUR

Tout ce qui réclame mon attention ne mérite pas mon énergie.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Créer 20 minutes sans notifications.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 19 — RECONNAÎTRE LES PREUVES

## INTENTION DU JOUR

Je regarde les signes concrets plutôt que d'attendre une sensation parfaite.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Noter trois changements observables depuis le jour 1.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 20 — PRÉPARER L'APRÈS

## INTENTION DU JOUR

Je décide ce que je veux conserver après RESET 21.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Choisir fréquence, moment et durée de la pratique pour la suite.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# JOUR 21 — ANCRER

## INTENTION DU JOUR

Je termine le cycle en reconnaissant ce que j'ai réellement pratiqué.

### AVANT L'AUDIO

Agitation mentale : \_\_\_\_ /10

Tension corporelle : \_\_\_\_ /10

Énergie : \_\_\_\_ /10

En un mot, mon état maintenant : \_\_\_\_\_

### APRÈS L'AUDIO

Ce qui est différent, même légèrement :

\_\_\_\_\_

La sensation corporelle que je remarque le plus :

\_\_\_\_\_

La pensée ou phrase que je veux garder :

\_\_\_\_\_

### MICRO-ACTION

Écrire une phrase d'engagement simple pour les 30 prochains jours.

### CE SOIR

Le moment où j'ai été un peu plus calme, conscient ou aligné qu'avant :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# BILAN SEMAINE 1 — DÉCOMPRESSER

Ce bilan sert à voir les tendances. Ne cherche pas à produire une “bonne” semaine : observe ce qui s’est réellement passé.

**Ce que j’ai le plus souvent ressenti avant l’audio :**

---

---

---

**Ce qui m’aide le plus à ralentir :**

---

---

---

**Un automatisme que je vois plus clairement :**

---

---

---

**Le changement le plus discret mais réel :**

---

---

---

## MON SCORE DE RÉGULARITÉ

Jours d’écoute : \_\_\_\_ / 7 • Jours avec une micro-action : \_\_\_\_ / 7

La régularité n’est pas une note. C’est une information pour ajuster la suite.

# BILAN SEMAINE 2 — RECONDITIONNER

Ce bilan sert à voir les tendances. Ne cherche pas à produire une “bonne” semaine : observe ce qui s’est réellement passé.

**Une situation dans laquelle j’ai répondu différemment :**

---

---

---

**Le vieux réflexe qui revient encore :**

---

---

---

**La micro-action qui a eu le plus d’effet :**

---

---

---

**Ce que je veux répéter la semaine prochaine :**

---

---

---

## MON SCORE DE RÉGULARITÉ

Jours d’écoute : \_\_\_\_ / 7 • Jours avec une micro-action : \_\_\_\_ / 7

La régularité n’est pas une note. C’est une information pour ajuster la suite.

# BILAN SEMAINE 3 — STABILISER

Ce bilan sert à voir les tendances. Ne cherche pas à produire une “bonne” semaine : observe ce qui s’est réellement passé.

**Ce qui est devenu plus facile :**

---

---

---

**Les signes concrets d’un nouvel état intérieur :**

---

---

---

**Ce que je veux préserver après RESET 21 :**

---

---

---

**Ma prochaine étape simple :**

---

---

---

## MON SCORE DE RÉGULARITÉ

Jours d’écoute : \_\_\_\_ / 7 • Jours avec une micro-action : \_\_\_\_ / 7

La régularité n’est pas une note. C’est une information pour ajuster la suite.

# Mesurer ce qui a bougé

Reprends les mêmes indicateurs qu'au départ. Compare ensuite les tendances plutôt qu'un seul chiffre.

|                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Agitation mentale | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Tension dans le corps | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Sensation d'urgence | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Capacité à ralentir | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Sentiment de sécurité intérieure | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Qualité du sommeil | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Énergie disponible | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Confiance dans mes décisions | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

**Le changement que je peux observer concrètement :**

---



---



---

# Ton protocole après RESET 21

Le programme se termine. La pratique peut continuer sous une forme plus légère, choisie et réaliste.

## CE QUE JE GARDE

La pratique, le rituel ou la micro-action que je veux conserver :

---

---

---

## MON RYTHME

Je choisis un rythme réaliste pour les 30 prochains jours :

---

---

---

## MON SIGNAL D'ALERTE

Je saurai que j'ai besoin de revenir au protocole quand :

---

---

---

## MON RAPPEL

La phrase que je veux relire dans les journées chargées :

---

---

---

### TON ENGAGEMENT

Je n'ai pas besoin de tout changer d'un coup. Je choisis ce que je répète, et je laisse la répétition construire la suite.

## IMPORTANT

# Utiliser RESET 21 en sécurité

Quelques repères simples pour que la pratique reste adaptée à un usage de bien-être et d'introspection.

- N'écoute pas une séance d'hypnose ou de relaxation en conduisant, à vélo, avec des machines, ou dans une situation qui demande une vigilance constante.
- Ce programme est un outil de bien-être et ne remplace pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical ou psychologique.
- Si une pratique déclenche une détresse importante, des symptômes inhabituels ou devient inconfortable, interromps-la et demande l'avis d'un professionnel qualifié.
- Adapte le rythme. La sécurité et le confort passent avant l'idée de "tenir 21 jours".

## UNE DERNIÈRE CHOSE

Tu n'as pas besoin d'attendre de te sentir parfaitement calme pour considérer que la pratique fonctionne. Regarde aussi les comportements : une réaction moins rapide, une décision plus claire, une pause prise au bon moment, un soir où tu récupères plus facilement. Ce sont souvent ces petits écarts répétés qui comptent le plus.