

Naviguer en eaux troubles

Avancer malgré le doute





R.A.M.E. Tenir dans l'incertitude

Un framework pour avancer sans attendre que la tempête se calme

Je suis Stéphanie, la fondatrice de **Reset your mind**

Tout au long de ma carrière de décideuse dans le monde du digital au sein de structures françaises et internationales, j'ai du apprendre à gérer la pression, la recherche du résultat et la croissance à tout prix.

En chemin, j'ai découvert ce que voulait vraiment dire être "Leader" et l'importance des équipes qui nous entourent. J'ai surtout appris qu'il existait une autre façon de travailler alliant efficacité, performance et équilibre personnel.

C'est en travaillant sur moi-même et en me formant au coaching aux états unis, que j'ai eu envie à mon tour de communiquer et aider les personnes à évoluer positivement dans leur milieu professionnel.

J'accompagne aujourd'hui des Leaders et cadres dirigeant.es à retrouver confiance en eux, sans s'épuiser ou subir et a renouer avec leur potentiel.





AVANT DE COMMENCER

Tu as téléchargé ce guide. Ce n'est pas anodin.

Peut-être parce que quelque chose dans la newsletter a résonné.

Peut-être parce que tu traverses en ce moment une période où tu te sens plus en réaction qu'en mouvement.

Peut-être parce que tu cherches sans vraiment le formuler un endroit où poser ce que tu portes.

Quelle que soit la raison, bienvenue ici.

Ce guide n'est pas un manuel de gestion de crise. Ce n'est pas non plus une liste de techniques pour "mieux gérer le stress" tu en as probablement déjà lu des dizaines.

Ce que je veux partager ici, c'est quelque chose de plus fondamental : une façon de te repositionner par rapport au chaos, plutôt que de chercher à l'éliminer.

Le chaos ne disparaît pas. Mais ta relation à lui, elle, peut changer.



Le framework **R.A.M.E** est né d'années d'accompagnement de dirigeants et de cadres dirigeants. De personnes brillantes, engagées, capables et pourtant épuisées.

Non pas par un manque de compétences ou de volonté. Mais parce qu'elles opèrent dans un monde qui s'est profondément complexifié, sans que personne ne leur ait vraiment donné les outils pour naviguer dans cette complexité-là.

L'accélération.

L'IA qui redessine les règles du jeu. Les transformations permanentes. Les injonctions contradictoires. Par-dessus tout : ce brouillard chronique qui ne se lève jamais vraiment, ce sentiment de ne plus savoir sur quoi s'appuyer. D'être toujours en retard, de ne jamais en faire assez.

Ce que j'observe, c'est que la plupart d'entre-nous ne sont pas en difficulté parce qu'ils ne savent pas quoi faire. Ils sont en difficulté parce qu'ils ont perdu le contact avec eux-mêmes dans "le faire".

Et quand on perd ce contact, on développe des stratégies compensatoires, le surcontrôle, l'hyperactivité, le repli, l'attente de la bonne décision. Des stratégies qui tiennent un temps. Mais qui ont un coût.

**Ce n'est pas le doute qui détruit le leadership.
Ce sont les stratégies compensatoires.**



AVANT D'ALLER PLUS LOIN : TROIS QUESTIONS

Je te propose de prendre quelques minutes avant de lire la suite. Pas pour cocher une case. Pour vraiment t'arrêter. C'est souvent dans les silences que se trouvent les réponses les plus importantes.

Pose-toi ces trois questions.

Écris les réponses si tu peux même quelques mots. L'écriture force une clarté que la pensée seule n'atteint pas toujours.

1 Qu'est-ce qui me fatigue le plus en ce moment ? Pas dans ma charge de travail, mais dans ce que je porte intérieurement ? (Dépasse la liste de tâches. Ce qui pèse vraiment.)

2 Qu'est-ce que j'essaie désespérément de contrôler en ce moment ? et que je n'arrive pas à lâcher, même quand je sais que c'est épuisant ? (Le contrôle est souvent une réponse à la peur. Laquelle ?)

3 Quel sujet tourne en boucle dans ma tête depuis plusieurs semaines ? Celui que je mets de côté parce que je n'ai "pas le temps" de m'y confronter ?

Ce sujet en boucle, c'est souvent exactement là où se trouve le prochain pas.

Il n'y a pas de bonne réponse. Il n'y a pas de mauvaise réponse. Il y a ta réponse et elle a de la valeur précisément parce qu'elle est la tienne.



R.A.M.E – MON CADRE POUR NAVIGUER DANS LE CHAOS

Un cadre simple pour rester solide, lucide et aligné, même lorsque tout bouge.



RALENTIR

Sortir du mode réaction permanent.



- Faire une pause mentale
- Respirer, prendre du recul
- Cesser de réagir à chaud

MA QUESTION CLÉ

De quoi ai-je besoin pour retrouver de l'espace et de la clarté ?



ACCEPTER

Arrêter de négocier avec la réalité.



- Accueillir l'incertitude
- Lâcher le besoin de tout contrôler
- Dire oui à ce qui est

MA QUESTION CLÉ

Qu'est-ce que je refuse encore d'accepter aujourd'hui ?



MAINTENIR

Créer et tenir des rituels d'ancrage.



- Revenir à l'essentiel
- Nourrir mon énergie
- Maintenir mes repères et mes standards

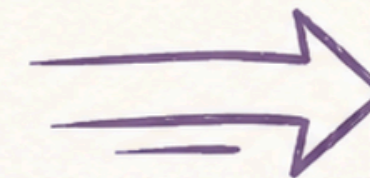
MA QUESTION CLÉ

Qu'est-ce qui m'ancre et me recentre quand ça tangué ?



ENGAGER

Continuer à agir même sans garantie.



- Passer à l'action alignée
- Avancer par petits pas
- Se fier à mes décisions

MA QUESTION CLÉ

Quelle action juste et alignée puis-je poser dès aujourd'hui ?



MA BOUSSOLE INTÉRIEURE

La fiabilité envers moi-même est mon plus grand appui.

Le chaos extérieur ne se contrôle pas. Ma posture intérieure, oui.

C'est là que se construit mon leadership.



RESET YOUR MIND

NOUS CONTACTER



contact@resetyourmind.fr



[Prise de rdv](#)



[By_reset_yourmind](#)



[Reset your mind](#)



www.reset-yourmind.com

