



Reset d'été

Ton kit de vacances bien-être pro

Pour souffler, faire le point
et repartir plus serein.

100% gratuit

100% pour souffler

À l'intérieur : des questions, des repères simples
et des espaces pour écrire et faire le point.

quiz

introspection

exercices

astuces

énergie

équilibre

bien-être pro





Bienvenue dans ton Reset d'été

Ce kit a été pensé pour t'aider à souffler, faire le point sur ta vie pro et repartir avec plus de clarté, d'énergie et d'équilibre. L'idée n'est pas d'en faire trop, mais de prendre un vrai temps pour toi.

Comment utiliser ce kit

- Prends ton temps.
- Écris sans te censurer.
- Garde ce qui te parle.
- Reviens-y à ton rythme.

Ce que tu vas trouver dans ce kit



Mon intention pour cet été

En un mot ou en une phrase, ce que j'ai envie de m'offrir cet été :

A simple line-art illustration of a plant with several leaves, located on the left side of the page.





Bilan express - Où en es-tu aujourd'hui ?

Pour chaque affirmation, note-toi de 1 à 5. 1 = pas du tout / 5 = tout à fait.

1	Énergie	1	2	3	4	5
	Je me sens reposé au réveil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	J'ai encore de l'énergie après ma journée de travail.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Je récupère vraiment pendant mes temps off.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2	Organisation	1	2	3	4	5
	Je sais prioriser sans me noyer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Je garde de la place pour moi dans mon agenda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Je ne suis pas toujours dans l'urgence.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3	Équilibre	1	2	3	4	5
	Mon travail ne prend pas toute la place dans ma tête.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Je sais couper sans culpabiliser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	J'ai une vraie place pour ma vie personnelle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4	Confiance	1	2	3	4	5
	J'ose poser mes limites.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Je me sens légitime dans ce que je fais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Je prends mes décisions avec plus de calme que de doute.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mini analyse de ton score

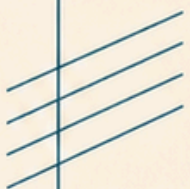
Additionne tes réponses pour repérer ton axe prioritaire.

1 à 2 points de vigilance : : une zone à observer, rien d'urgent.

3 à 4 points de vigilance : : plusieurs déséquilibres à prendre au sérieux.

5 points et + : : signal clair : ralentis, identifie tes priorités et soutiens ton énergie et ta gestion du stress.

Ce que ce bilan me montre déjà : _____





Quel est ton profil du moment ?

Tu peux te reconnaître dans plusieurs profils.
L'idée est simplement d'identifier ce qui ressort le plus pour toi aujourd'hui.

1



1. Le mental en surchauffe

Tu penses beaucoup, tu anticipes tout, et même en repos, ton cerveau reste très actif.

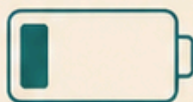
2



2. L'agenda blindé

Tu gères beaucoup de choses, mais tu passes souvent après tout le reste.

3



3. L'énergie en baisse

Tu tiens, tu avances, mais ton corps commence à montrer qu'il a besoin de récupérer.

4



4. La confiance en dents de scie

Tu veux avancer, poser tes limites ou faire bouger des choses, mais tu doutes encore beaucoup.

Le profil qui me parle le plus



Ce que je reconnais chez moi : _____



Ce dont j'ai le plus besoin en ce moment : _____





Semaine 1 — Souffler

Avant de vouloir tout comprendre ou tout changer,
l'essentiel est d'abord de ralentir.

1 La météo intérieure

Prends 5 minutes pour observer ce qui se passe en toi, sans te juger.



Aujourd'hui,
je me sens...



Mon corps
me dit...



Ce dont j'ai besoin
aujourd'hui...



Ce que je peux
m'autoriser à lâcher...

2 Je dépose / Je récupère

Je dépose

ce que je laisse au travail
pendant mes vacances

Je récupère

ce que je choisis de
ramener à moi



Petite action de la semaine

Choisis un rituel de 15 minutes par jour : marche, lecture, étirement, respiration, carnet, baignade ou silence. Le but : créer une vraie coupure, pas une nouvelle performance.

L'action que je choisis cette semaine :



**Je n'ai pas besoin de mériter mon repos.
J'ai le droit de souffler.**





Semaine 2 — Faire le point

Pendant les vacances, on voit souvent plus clair.

Ces questions peuvent t'aider à mettre des mots sur ce que tu vis dans ta vie pro.

1 Qu'est-ce qui me pèse le plus dans mon quotidien pro aujourd'hui ?

2 Qu'est-ce que je tolère alors que cela me coûte trop ?

3 À quel moment je me sens le plus sous pression ?

4 Qu'est-ce que je fais par envie, et qu'est-ce que je fais par peur ?

5 Qu'est-ce que je n'ose pas dire, demander ou changer ?

6 Qu'est-ce que mon corps essaie de me faire comprendre depuis quelque temps ?

7 Si rien ne change dans les prochains mois, qu'est-ce que cela risque de me coûter ?

8 De quoi ai-je besoin pour mieux vivre ma vie pro ?

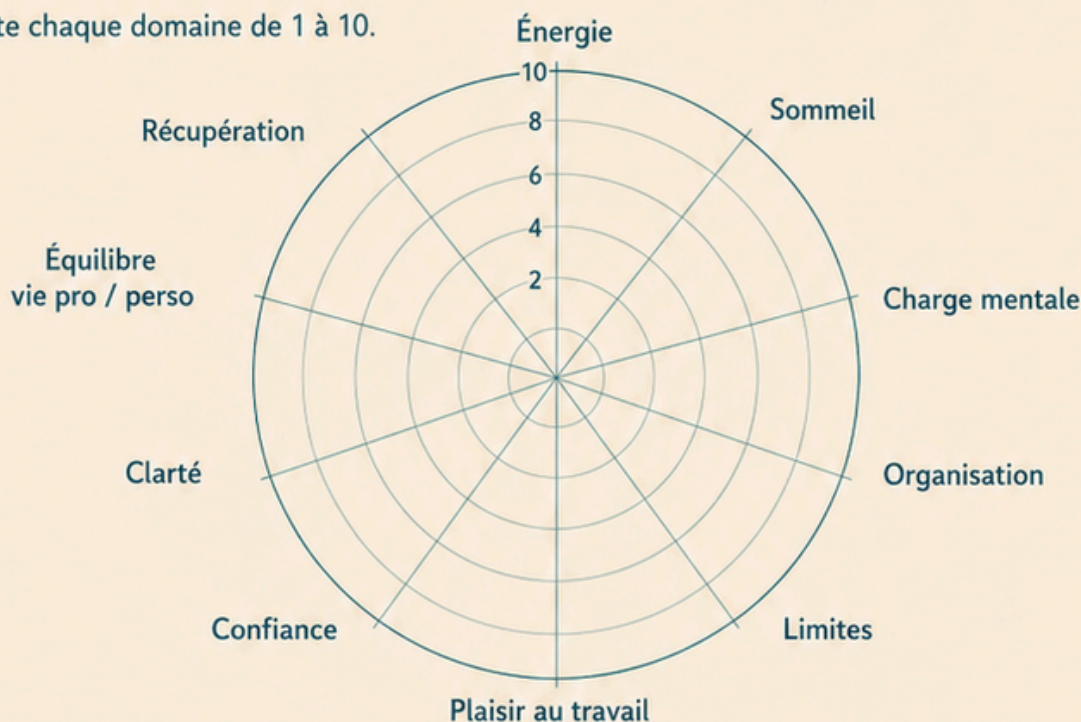




Mieux comprendre ton équilibre

1 La roue du bien-être pro

Note chaque domaine de 1 à 10.



Les 2 zones les plus fragiles aujourd'hui : _____

Le premier petit ajustement possible : _____

2 Mes signaux d'alerte



Dans mon corps

- fatigue
- tensions
- sommeil perturbé
- mal de tête
- autre : _____



Dans ma tête

- pensées en boucle
- irritabilité
- perte de motivation
- autre : _____



Dans mon organisation

- dispersion
- urgence
- retard
- surcharge
- autre : _____



Dans mes relations

- impatience
- isolement
- susceptibilité
- autre : _____

Mon signal d'alerte principal : _____

Autre : _____





Prendre soin de ton énergie – adapté à tes vacances

Ton énergie ne se recharge pas seulement avec du repos. Elle se soutient aussi au quotidien, par de petits gestes simples et faciles à adapter pendant les vacances.

1



Sommeil

Créer un rythme plus calme le soir, réduire les écrans tardifs et t'exposer à la lumière naturelle le matin peut déjà faire une différence.

2



Alimentation

Mise sur des aliments frais, de saison, variés et équilibrés. Hydrate-toi, ajoute des protéines et observe ce qui te soutient vraiment.

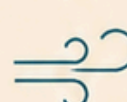
3



Mouvement

Marcher, t'étirer, bouger doucement ou nager peut aider à décharger la pression et à revenir dans ton corps.

4



Respiration

Quelques minutes de respiration lente peuvent envoyer un signal d'apaisement à ton corps.

Petite action à tester cette semaine



Choisis un pilier à soutenir cette semaine : sommeil, alimentation, mouvement ou respiration.

Note ton action : _____

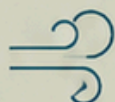
Mets en place une petite routine simple, puis observe ce qui change dans ton énergie.

Auto-évaluation après une semaine

Ce que j'ai mis en place : _____

Comment je me sens maintenant : _____

Ce que je veux garder : _____



Mini outil – Respiration lente (1 à 2 minutes)

Inspire doucement par le nez pendant 4 secondes • Expire lentement par la bouche pendant 6 secondes • Répète 4 à 6 fois





Semaine 3 – Réajuster

L'objectif n'est pas de tout révolutionner à la rentrée, mais d'identifier quelques repères simples à garder avec toi.

1 Mes 3 non négociables de rentrée



Mon non négociable énergie



Mon non négociable organisation



Mon non négociable équilibre

2 Ma rentrée idéale, mais réaliste

À quoi j'ai envie que mes journées ressemblent davantage ?

Qu'est-ce que je veux arrêter de normaliser ?

Quelle limite j'ai besoin de poser ?



Quelle habitude simple peut changer beaucoup de choses ?


Mieux vivre sa vie pro ne passe pas toujours par un grand changement. Parfois, cela commence par une limite claire et une habitude simple.





Ton plan mini-reset

1 Mon plan en 3 axes

	Ce que je veux améliorer	Pourquoi c'est important	Ma petite action
 Énergie			
 Organisation			
 Équilibre			

2 Checklist - des vacances qui régénèrent vraiment

- J'ai pris au moins un vrai temps sans écran.
- J'ai identifié ce qui me pèse le plus dans ma vie pro.
- J'ai écouté un peu plus mon corps et mon énergie.
- J'ai noté ce que je ne veux plus laisser prendre trop de place.
- J'ai défini au moins un repère concret pour la rentrée.



Ton plan n'a pas besoin d'être parfait.
Il doit surtout être réaliste, simple et tenable.
Un petit ajustement répété vaut mieux
qu'une grande promesse oubliée au bout de trois jours.





Et maintenant ?



Horizon Équilibre

Horizon Équilibre est un mini-programme pensé pour t'aider à mieux gérer ton stress, retrouver ton énergie, reprendre ta place dans ta vie pro et prévenir le burnout.



Pour continuer à avancer

Tu peux aussi écouter mon podcast "Carnet de bord pour une nouvelle vie", disponible sur toutes les plateformes et sur ma chaîne YouTube. Tu trouveras aussi le lien dans ma bio Instagram.



On se retrouve aussi ici

Pour plus de conseils, d'échanges et de partages, retrouve-moi sur Instagram :
@Solene.watel



Retrouve le programme Horizon Équilibre dans ma bio Instagram.

