



R.E.S.≡.T

Expérience

KIT DE SURVIE

SOS

SURCHARGE MENTALE



PROTOCOLE R.E.S.≡.T
— 5 MINUTES —



LE PROTOCOLE D'URGENCE POUR
RETROUVER DU **CALME** ET REPRENDRE LE **CONTRÔLE**

AVANT DE COMMENCER

POURQUOI CE PROTOCOLE ?

LORSQUE TON CERVEAU EST SATURÉ :

- tu réfléchis plus que nécessaire
- tu analyses tout
- tu perds en clarté
- tu cherches encore plus de solutions
- et tu alimentes malgré toi la spirale mentale

Ce protocole ne cherche pas à résoudre tous tes problèmes.



OBJECTIF :

Créer suffisamment d'espace mental pour retrouver du calme et reprendre le contrôle.

QUAND L'UTILISER ?

- ✓ Lorsque tu te sens débordé
- ✓ Lorsque tu n'arrives plus à réfléchir
- ✓ Lorsque ton cerveau tourne en boucle
- ✓ Lorsque tu te sens paralysé
- ✓ Lorsque tu ressens une surcharge émotionnelle
- ✓ Lorsque tu ne sais plus par quoi commencer

R ALENTIS

STOPPE LA SPIRALE

**OBJECTIF :**

Interrompre immédiatement la spirale mentale



PRENDS 60 SECONDES
POUR APPUYER SUR
PAUSE

**ARRÊTE**

Arrête immédiatement ce que tu es en train de faire

**POSE TON TÉLÉPHONE**

Éloigne-toi des sollicitations et des distractions pendant quelques instants

**FERME LES ONGLETS INUTILES**

Réduis le bruit visuel et mental en ne gardant que l'essentiel

**COUPE LES NOTIFICATIONS**

Accorde-toi quelques minutes sans interruption

**RESPIRE LENTEMENT**

Inspire pendant 5 secondes
Expire pendant 5 secondes
Recommence 5 fois

**RAPPEL IMPORTANT**

Tu ne peux pas retrouver du calme si tu continues à alimenter le bruit

EcouTE

Mettre des mots sur ce qui se passe en toi

**OBJECTIF :**

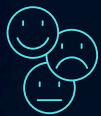
Identifier ce qui est réellement en train de te submerger

**PRENDS 60 SECONDES**

POUR OBSERVER CE QUI SE PASSE



**PRENDS LE TEMPS DE T'ARRÊTER
ET POSE-TOI UNIQUEMENT CES TROIS QUESTIONS :**



Qu'est-ce que je **ressens** exactement ?



Qu'est-ce qui **surcharge** mon cerveau en ce moment ?



Ai-je réellement besoin de tout **gérer** maintenant ?

*N'essaie pas encore de trouver une solution.
Observe simplement ce qui est présent.*

**RAPPEL IMPORTANT**

Tu ne peux pas apaiser ce que tu refuses de reconnaître.

SORS DE TA TÊTE

LIBÈRE DE L'ESPACE MENTAL

**OBJECTIF :**

Sortir les pensées de ton cerveau pour retrouver de la clarté



PRENDS 60 SECONDES
pour te décharger

**PRENDS UNE FEUILLE OU OUVRE UNE NOTE.
ÉCRIS ABSOLUMENT TOUT CE QUI OCCUPE TON ESPRIT**



LES TÂCHES.
LES INQUIÉTUDES.
LES IDÉES.
LES OBLIGATIONS.
LES RENDEZ-VOUS.
LES ÉMOTIONS.

N'organise rien.
Ne trie rien.
Vide simplement ton cerveau.

**RAPPEL IMPORTANT**

Ton cerveau est fait pour créer des idées,
pas pour toutes les stocker.

EXPIRE

REVIENS DANS TON CORPS



OBJECTIF :

Calmer ton système nerveux et retrouver un état de sécurité



PRENDS 60 SECONDES
pour te décharger

CHOISIS UNE SEULE ACTION

Respire lentement pendant une minute.

Marche quelques minutes.

Bois un verre d'eau.

Étire-toi.

Sors prendre l'air.

Regarde un point fixe à l'horizon pendant quelques instants.

Laisse ton corps faire redescendre la pression avant de vouloir résoudre quoi que ce soit.



RAPPEL IMPORTANT

Le corps retrouve souvent le calme avant le mental.

TRANSFORME

PASSE À UNE SEULE ACTION

**OBJECTIF :**

Retrouver de la clarté en avançant



PRENDS 60 SECONDES
pour repasser à l'action

Demande-toi : Quelle est la seule action qui mérite vraiment mon attention maintenant ?

CHOISIS UNE SEULE ACTION

PAS CINQ. PAS DIX.

UNE SEULE.

PUIS COMMENCE IMMÉDIATEMENT

IGNORE LE RESTE POUR L'INSTANT



La clarté revient lorsque l'on avance à nouveau.

**RAPPEL IMPORTANT**

La clarté ne vient pas avant l'action. Elle apparaît souvent pendant l'action.

R.E.S.E.T

Expérience

KIT DE SURVIE SOS SURCHARGE MENTALE

LA CARTE RÉFLEXE

TON RÉFLEXE EN 5 ÉTAPES



Quand ton cerveau
s'emballe,
fais un **R.E.S.E.T.**



RALENTIS

Stoppe la spirale.



ÉCOUTE

Observe ce qui se passe.



SORS DE TA TÊTE

Écris tout ce qui t'encombre.



EXPIRE

Reviens dans ton corps.



TRANSFORME

Passe à une seule action.



RAPPEL IMPORTANT

Tu n'as pas besoin de réfléchir plus

Tu as besoin de retrouver de l'espace

Ce qu'il ne faut surtout pas faire

- ✗ Chercher une nouvelle méthode
- ✗ Ouvrir YouTube
- ✗ Consommer encore du contenu
- ✗ Vouloir tout résoudre
- ✗ Multitâcher
- ✗ Attendre que ça passe
- ✗ Ruminer
- ✗ Te juger

Ce que j'aimerais que tu retiennes

La surcharge mentale n'est pas un
manque de capacité.

C'est souvent un manque d'espace.

Chaque fois que tu sens ton cerveau
s'emballer, ne cherche pas une
nouvelle solution.

Fais simplement un R.E.S.E.T.