



R.E.S.E.T

Expérience

KIT DE SURVIE **SOS** SURCHARGE MENTALE

QUE FAIRE QUAND JE SUIS SATURÉ ?

Coche chaque action au fur et à mesure



1 J'ARRÊTE D'ALIMENTER LA SURCHARGE

- ☐ J'ai arrêté ce que j'étais en train de faire
- ☐ J'ai coupé les notifications
- ☐ J'ai posé mon téléphone
- ☐ J'ai accepté de faire une pause sans culpabiliser
- ☐ J'ai fermé les onglets inutiles



2 JE VÉRIFIE MES BESOINS ESSENTIELS

- ☐ J'ai bu un grand verre d'eau
- ☐ Mon corps a besoin de bouger quelques minutes
- ☐ J'ai mangé aujourd'hui
- ☐ Je prends conscience de mon niveau de fatigue
- ☐ J'ai dormi suffisamment cette nuit



3 JE FAIS LE POINT

- ☐ J'ai identifié ce qui me surcharge réellement
- ☐ J'ai distingué les faits de mes inquiétudes
- ☐ J'ai écrit tout ce qui encombre mon esprit
- ☐ J'ai accepté que tout ne soit pas réglé aujourd'hui



4 JE CRÉE DE LA CLARTÉ

- ☐ J'ai choisi UNE seule priorité
- ☐ J'ai supprimé une tâche inutile
- ☐ J'ai reporté ce qui peut attendre
- ☐ J'ai arrêté le multitâche



5 JE PRENDS SOIN DE MOI

- ☐ J'ai respiré profondément pendant une minute
- ☐ J'ai pris quelques minutes à l'extérieur
- ☐ J'ai ralenti volontairement
- ☐ J'ai retrouvé un peu de calme



6 JE VÉRIFIE MON NIVEAU DE SURCHARGE

AUJOURD'HUI, JE ME SENS :

- ☐ Fatigué physiquement
- ☐ Incapable de me concentrer
- ☐ Fatigué mentalement
- ☐ Avec des pensées qui tournent en boucle
- ☐ Émotionnellement à bout
- ☐ Sans énergie
- ☐ Irritable
- ☐ Dépassé



SI TU AS COCHÉ PLUSIEURS DE CES CASES, **TON CERVEAU TE DEMANDE DE RÉCUPÉRER, PAS D'ACCÉLÉRER.**



MON ENGAGEMENT POUR LES PROCHAINES HEURES

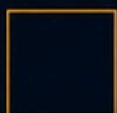
Aujourd'hui, je choisis de :

-
-
-



MON SCORE

Nombre de cases cochées :



- ☆ 0 à 5 → Tu viens de ralentir, continue à prendre soin de toi
- ☆ 6 à 12 → Tu recrées progressivement de l'espace mental
- ☆ 13 à 20 → Tu reprends le contrôle de la situation
- ☆ 21 et + → Tu as fait ce qu'il fallait, maintenant laisse ton cerveau récupérer



RAPPEL IMPORTANT

La surcharge n'est pas un signe de faiblesse. C'est un signal.

Écoute-le avant qu'il ne soit obligé de crier.



ÉCOUTE TON CORPS. PROTÈGE TON MENTAL.

TU ES TA PRIORITÉ.