



R.E.S.E.T

Expérience

KIT DE SURVIE **SOS** SURCHARGE MENTALE

LES 10 SIGNAUX D'ALERTE DE SURCHARGE

APPRENDS À LES RECONNAÎTRE POUR AGIR À TEMPS

1



FATIGUE INTENSE

Tu te sens épuisé(e)
physiquement
et mentalement,
même après une
nuit de sommeil.

2



PENSÉES EN BOUCLE

Ton mental ne
s'arrête jamais,
tu ressasses
les mêmes idées.

3



MANQUE D'ÉNERGIE

Tu manques
de motivation
et tout te demande
un effort énorme.

4



TENSION PHYSIQUE

Maux de tête,
douleurs dans
le cou, le dos,
les épaules...

5



IRRITABILITÉ ACCRUE

Tu t'agaces plus
facilement et
tu réagis de façon
excessive.

6



HYPERSENSIBILITÉ ÉMOTIONNELLE

Tu te sens submergé(e)
par tes émotions
et celles des autres.

7



DIFFICULTÉ DE CONCENTRATION

Tu as du mal à rester
focus, tu te disperses
très vite.

8



SOMMEIL PERTURBÉ

Endormissement
difficile, réveils
nocturnes,
sommeil non réparateur.

9



TROUBLES PHYSIQUES

Problèmes digestifs,
ballonnements,
nœud à l'estomac,
appétit déréglé.

10



SENTIMENT DE DÉPASSEMENT

Tu as l'impression
de ne plus gérer
et de subir
ton quotidien.

PLUS TU LES IGNORES, PLUS TON CORPS ET TON MENTAL CRIENT.

ÉCOUTE-LES. TON BIEN-ÊTRE EN DÉPEND.



RAPPEL IMPORTANT

Reconnaître ces signaux n'est pas un signe de faiblesse.
C'est le premier pas pour reprendre le contrôle.