



R.E.S.E.T

Expérience

KIT DE SURVIE SOS SURCHARGE MENTALE

PLAN DE RÉCUPÉRATION ÉMOTIONNELLE — 24 H —

LES 24 HEURES QUI CHANGENT TOUT



RÉCUPÈRE

ton énergie
mentale et émotionnelle



RETROUVE

clarté, calme
et sérénité



RÉGULE

tes émotions
et ton stress



RECHARGE

ton système nerveux
en profondeur



REPARTS

avec force, clarté
et confiance



ÉCOUTE TON CORPS. PROTÈGE TON MENTAL.

— TU ES TA PRIORITÉ. —



R.E.S.E.T

Expérience

KIT DE SURVIE **SOS** SURCHARGE MENTALE

COMPRENDRE CE QUI T'ARRIVE

La surcharge ne commence pas dans ton agenda.
Elle commence dans ton **système nerveux**.
Quand ton cerveau est débordé, il bascule
en **mode survie**.



CE QUE TU RESSENS



TU PERDS EN LUCIDITÉ

Tes pensées s'emballent, tu vois tout flou.



TOUT SEMBLE URGENT

Ton cerveau croit que chaque chose
mérite ton attention immédiate.



TES ÉMOTIONS PRENNENT LE DESSUS

Irritabilité, sensibilité accrue, tristesse,
découragement...



TU DOUTES D'AVANTAGE

De toi, de tes choix, de ta valeur.



TU VEUX TOUT RÉGLER MAINTENANT

Tu cherches une solution rapide,
même si ce n'est pas la bonne.



TU TE SENS VIDÉ

Énergie basse, motivation en chute libre,
envie d'abandonner.



Ces signes ne sont pas des faiblesses.

Ce sont **des signaux**.

Ton cerveau te dit : **STOP**, j'ai besoin d'aide.

LE CERCLE DE LA SURCHARGE



SURCHARGE

Trop d'informations,
trop de choses à gérer,
pas assez d'espace.



FATIGUE

Ton énergie mentale
et émotionnelle chute.



ÉMOTIONS

Stress, anxiété, colère,
tristesse, hypersensibilité.



PENSÉES QUI S'EMBALLENT

Ruminations, scénarios,
impressions d'être débordé.



MAUVAISES DÉCISIONS

Actions précipitées,
choix incohérents,
jugement biaisé.



ENCORE PLUS DE SURCHARGE

Le cercle recommence.



TON CERVEAU NE TE TRAHIT PAS.
IL TE PROTÈGE... MALADROITEMENT.

Les prochaines 24 heures sont essentielles.

Ne cherche pas à être performant. Cherche à récupérer.



R.E.S.E.T

Expérience

KIT DE SURVIE **SOS** SURCHARGE MENTALE

LE PLAN DES PROCHAINES 24 HEURES

Un plan simple pour retrouver de l'espace, de la sécurité et de la clarté.

*Ton objectif
n'est pas d'avancer.*

Ton objectif est de
récupérer, stabiliser
tes émotions et protéger
ton énergie.

Un pas après l'autre.
Sans te juger.
Sans te presser.

“

La récupération
n'est pas une pause.
C'est une décision
d'amour envers toi.

**LES 30
PREMIÈRES
MINUTES**



FAIRE REDESCENDRE LA PRESSION

Objectif : Stabiliser ton système nerveux

- 🛑 Arrête tout ce qui n'est pas essentiel.
- 🥛 Bois un grand verre d'eau.
- 🌊 Respire lentement : 4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration. Répète 5 fois.
- 💖 Autorise-toi à ne rien résoudre maintenant.

**LES 2
PROCHAINES
HEURES**



NE PAS RELANCER LA MACHINE

Objectif : Réduire les sollicitations

- 📵 Éloigne-toi des écrans et des réseaux sociaux.
- 🚶 Bouge ton corps : marche, étire-toi.
- 🎵 Fais une activité qui t'apaise vraiment.
- 📖 N'apprends rien de nouveau. Laisse ton cerveau respirer.

**CE SOIR
(APRÈS 18H)**



PRÉPARER LA RÉCUPÉRATION

Objectif : Créer les conditions d'un sommeil réparateur

- 📝 Écris ce qui encombre encore ton esprit.
- 📅 Prépare ta journée de demain : une seule priorité.
- 📺 Coupe les écrans au moins 1 heure avant de dormir.
- 🛏 Crée un rituel calme : lecture, musique douce, respiration.

**DEMAIN
MATIN
(AU RÉVEIL)**



REPARTIR PROGRESSIVEMENT

Objectif : Reprendre avec clarté et douceur

- 💧 Bois un verre d'eau.
- 🌊 Respire profondément pendant 1 minute.
- 🎯 Définis ta seule priorité du jour.
- 🚀 Commence calmement. Une action à la fois.



CE PLAN N'EST PAS UN LUXE.

C'EST UNE INVESTISSEMENT DANS TA CLARTÉ,
TA SANTÉ ET **TA LIBERTÉ.**

UNE SEULE JOURNÉE BIEN GÉRÉE AUJOURD'HUI
PEUT T'ÉVITER DES SEMAINES DE FATIGUE.

Prends soin de toi maintenant.
Ta future version de toi te remerciera.



R.E.S.E.T

Expérience

KIT DE SURVIE **SOS** SURCHARGE MENTALE

CE QU'IL FAUT **ABSOLUMENT** ÉVITER



Pendant les prochaines 24 heures

Ces comportements entretiennent la surcharge, amplifient le chaos émotionnel et t'éloignent de ta récupération.



CHERCHER UNE NOUVELLE SOLUTION

Ton cerveau n'a pas besoin de plus d'informations. Il a besoin d'espace.



VOULOIR RATTRAPER LE RETARD

Vouloir tout faire maintenant ne fait que t'épuiser davantage et augmente ton stress.



SE COMPARER AUX AUTRES

Tu ne vois que ce qu'ils montrent. Pas ce qu'ils vivent vraiment.



PRENDRE DES DÉCISIONS SOUS L'ÉMOTION

Quand tu es submergé, ton jugement est biaisé. Attends d'être plus stable.



VOULOIR ÊTRE PARFAIT

Le perfectionnisme est un accélérateur d'épuisement. Relâche la pression.



TOUT GARDER POUR TOI

L'isolement augmente la charge. Parle, écris, extériorise ce que tu ressens.



RESTER CONNECTÉ EN CONTINU

Notifications, messages, infos... Ton cerveau n'a pas besoin d'être en alerte permanente.



À LA PLACE, CHOISIS DE...



RALENTIR

Le calme n'est pas une perte de temps. C'est une stratégie.



RESPIRER

Ton souffle est l'outil le plus rapide pour revenir à toi.



REPORTER

Ce qui peut attendre 12h ou 24h peut attendre.



DORMIR

Ton cerveau se répare pendant que tu dors. Protège ton sommeil.



SIMPLIFIER

Une seule chose à la fois. L'essentiel suffit pour aujourd'hui.



RAPPEL IMPORTANT : Les émotions modifient temporairement ta perception. Ce que tu ressens aujourd'hui n'est pas une vérité. C'est un état. Il passera.





R.E.S.E.T

Expérience

KIT DE SURVIE **SOS** SURCHARGE MENTALE

COMMENT SAURAS-TU QUE TU RÉCUPÈRES ?

La récupération ne se fait pas en une seconde. Elle se voit à travers de **petits signaux**.
Observe-les avec bienveillance.



QUAND TU ES EN SURCHARGE



Tes pensées tournent en boucle
Impossible de t'arrêter, tu ressasses
le passé ou tu anticipes le pire.



Tout te semble urgent
Tu ressens une pression constante
et tu n'arrives plus à prioriser.



Tes émotions débordent
Irritabilité, tristesse, anxiété, colère...
Tout est amplifié.



Tu n'as plus d'énergie
Même les petites choses te paraissent
lourdes et épuisantes.



Tu perds en clarté
Tu doutes de tout, tu n'arrives pas
à prendre de bonnes décisions.



Tu te sens seul.e
Tu as l'impression que personne
ne peut comprendre ce que tu vis.



Tu fais des choix que tu regrettes
Tu agis sous le coup de l'émotion
et tu te sens ensuite coupable.



QUAND TU RÉCUPÈRES



Tes pensées ralentissent
Tu retrouves des moments de calme
et tu respires plus profondément.



Tu retrouves de la clarté
Tu identifies ce qui est vraiment important
et tu avances avec plus de discernement.



Tes émotions s'apaisent
Tu ressens encore, mais avec moins
d'intensité. Tu reviens à l'équilibre.



Ton énergie revient doucement
Tu te sens moins heavy. L'envie d'agir
revient progressivement.



Tu prends du recul
Tu observes la situation avec plus
de hauteur et de sagesse.



Tu te sens compris.e par toi-même
Tu reconnectes avec tes besoins
et tu arrêtes de te juger.



Tes choix sont alignés
Tu agis en accord avec qui tu es
et avec ce qui compte vraiment.



La récupération est un **progression**, pas une performance.

Fais confiance au processus.

CE QUE J'AIMERAIS QUE TU **RETIENNES**



Tu n'es pas fragile. Tu es humain.e.
Ressentir n'est pas une faiblesse.



Prendre soin de toi n'est pas égoïste.
C'est nécessaire pour continuer à avancer.



Chaque pause que tu t'accordes aujourd'hui
évite une rupture demain.

“

*La meilleure décision que tu prends
aujourd'hui, c'est de te choisir.
Ton avenir te remerciera.*

”



R.E.S.E.T

Expérience

KIT DE SURVIE SOS SURCHARGE MENTALE

CE QUE J'AIMERAIS QUE TU

Retiennes



La surcharge émotionnelle
n'est pas un ennemi.
C'est un message.



Ton cerveau ne te demande pas
d'être plus fort.
Il te demande d'être plus à l'écoute.

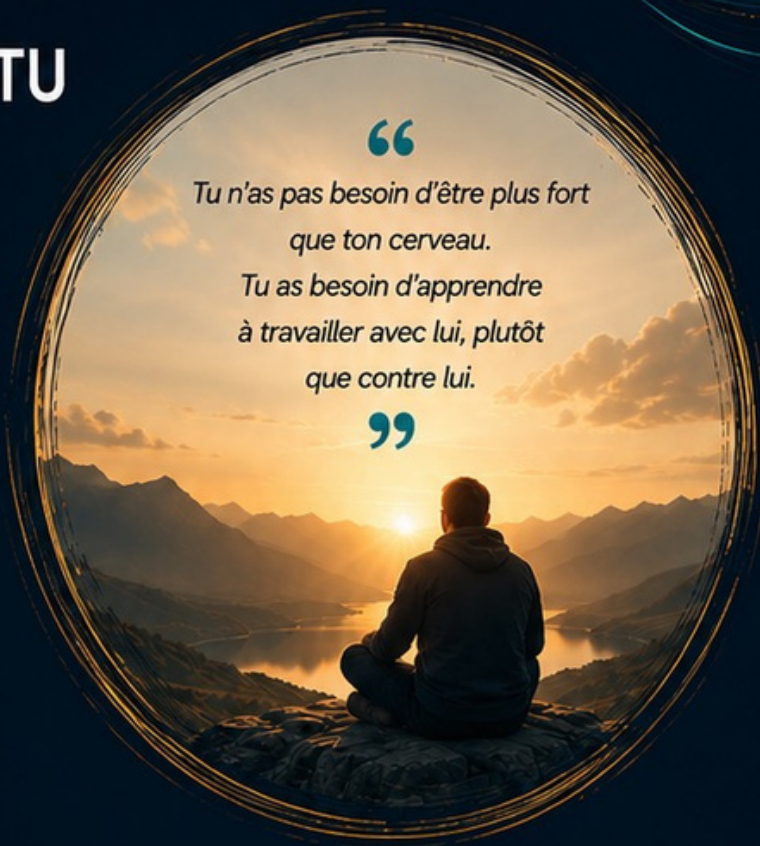


Chaque fois que tu prends soin
de ton énergie, tu protèges bien plus
que ton cerveau.
Tu protèges la personne que tu es.

“

Tu n'as pas besoin d'être plus fort
que ton cerveau.
Tu as besoin d'apprendre
à travailler avec lui, plutôt
que contre lui.

”



LES 7 RÈGLES D'OR POUR PROTÉGER TON ÉNERGIE



1

Ne prends
aucune décision
importante
pendant les
prochaines
24 heures.



2

Réduis
volontairement
les sollicitations
et crée de
l'espace autour
de toi.



3

Ne cherche pas
à tout comprendre
aujourd'hui.
Ressens, accueille
et laisse passer.



4

Fais une seule
chose à la fois.
La simplicité
est ton meilleur
soutien.



5

Prends soin
de ton corps.
Ton cerveau suit
ton état
physique.



6

Autorise-toi
à ralentir sans
culpabiliser.
Ralentir, c'est
préserver.



7

Demain est un
nouveau moment
pour décider
et agir.



TA RÉCUPÉRATION N'EST PAS UNE PAUSE.
C'EST UN **INVESTISSEMENT**
POUR **TON AVENIR.**

*Prends soin de toi
aujourd'hui pour être
la meilleure version
de toi demain.*



TU ES HUMAIN.E. TU AS LE DROIT DE RALENTIR. TU AS LE POUVOIR DE TE RECONNECTER.