



RESET EXPERIENCE

LA BOUSSOLE RESET EXPRESS



*Retrouve ta direction,
aligne-toi et avance
avec clarté.*



Le guide de référence synthétique
qui rassemble les fondamentaux de la méthode RESET
pour retrouver rapidement ses repères sans perdre son élan.



R.E.S.E.T

Expérience

La Boussole

B IENVENUE dans la boussole R.E.S.E.T

VOICI votre compagnon de route.

Cette Boussole n'a pas vocation à remplacer le programme RESET
Expérience.

Elle a été conçue pour vous permettre de retrouver, en quelques minutes,
les idées essentielles de la méthode, les points clés de chaque étape et
les actions prioritaires lorsque vous ressentez le besoin de reprendre le
cap.

Gardez-la toujours à portée de main. Revenez-y chaque fois que vous
aurez besoin de retrouver de la clarté, de vous recentrer ou de poursuivre
votre transformation avec plus de sérénité.



COMMENT UTILISER CETTE BOUSSOLE ?

- Avant chaque nouveau module, pour comprendre où vous allez.
- Après chaque module, pour retenir l'essentiel.
- Lorsque vous vous sentez perdu(e), afin de retrouver rapidement le bon cap.
- Comme guide de référence tout au long de votre parcours.



R.E.S.E.T

Expérience

La Boussole



R-RECONNEXION IDENTITAIRE

"On ne peut pas construire une vie alignée sans savoir qui l'on est réellement."



OBJECTIF :

Pendant des années, vous vous êtes peut-être adapté aux attentes des autres, jusqu'à parfois perdre de vue votre propre identité.

Cette première étape consiste à vous reconnecter à vous-même, à distinguer ce qui vous appartient réellement de ce qui a été construit par vos expériences, vos croyances ou votre besoin d'être accepté.

La reconnexion identitaire est le point de départ de toute transformation durable.

LES IDÉES CLÉS

- Vous êtes bien plus que vos rôles, vos étiquettes ou votre diagnostic.
- Vos différences ne sont pas des défauts : elles racontent votre fonctionnement.
- Plus vous vous connaissez, moins vous ressentez le besoin de vous suradapter.
- Toute transformation durable commence par une meilleure connaissance de soi.

LES QUESTIONS ESSENTIELLES

- Qui suis-je lorsque je cesse de vouloir répondre aux attentes des autres ?
- Quelles parts de moi ai-je mises de côté pour être accepté(e) ?
- Qu'est-ce qui me procure naturellement de l'énergie et du plaisir ?
- Quelles sont les valeurs que je refuse désormais de sacrifier ?

VOTRE PREMIER PAS

Prenez quelques minutes pour écrire :

- ✓ Les qualités qui vous définissent.
- ✓ Les activités qui vous ressourcent.
- ✓ Les situations qui vous épuisent.
- ✓ Les valeurs que vous souhaitez protéger.

À RETENIR

ON NE TRANSFORME PAS SA VIE EN
DEVENANT QUELQU'UN D'AUTRE.

ON TRANSFORME SA VIE EN AYANT LE
COURAGE DE REDEVENIR PLEINEMENT
SOI.



R.E.S.E.T

Expérience

La Boussole



E-EXPLORE TES SCHÉMAS INVISIBLES

"Ce que vous ne voyez pas continue de diriger votre vie."



OBJECTIF :

Une grande partie de nos réactions, de nos émotions et de nos décisions sont influencées par des schémas inconscients construits au fil de notre histoire.

Cette étape vous aide à les identifier pour ne plus les subir. Comprendre ces mécanismes, c'est reprendre le pouvoir sur votre fonctionnement plutôt que de rester prisonnier de vos automatismes.

LES IDÉES CLÉS

- Vos réactions sont souvent des mécanismes de protection.
- Vos croyances influencent votre manière de penser, de ressentir et d'agir.
- Identifier un schéma est déjà le début de sa transformation.
- Vous n'êtes pas condamné à répéter votre passé..

LES QUESTIONS ESSENTIELLES

- Quelles situations déclenchent systématiquement les mêmes émotions chez moi ?
- Quels comportements reviennent malgré mes bonnes intentions ?
- Quelle croyance pourrait se cacher derrière ces réactions ?

VOTRE PREMIER PAS

Pendant quelques jours, observez vos réactions sans les juger. Chaque fois qu'une émotion forte apparaît, demandez-vous : "Qu'est-ce que cette réaction cherche à protéger ?"

Notez simplement vos observations.

À RETENIR

ON NE CHANGE PAS
CE QUE L'ON COMBAT.

ON TRANSFORME
CE QUE L'ON COMPREND.



R.E.S.E.T

Expérience

La Boussole



S-SÉCURITÉ INTÉRIEURE

"Votre cerveau ne peut pas s'apaiser s'il se sent constamment en danger."



OBJECTIF :

Le changement durable ne passe pas uniquement par la compréhension. Il nécessite aussi que votre système nerveux retrouve un sentiment de sécurité.

Cette étape vous apprend à créer un espace intérieur plus stable afin de diminuer progressivement l'hypervigilance, le stress et la surcharge mentale.

LES IDÉES CLÉS

- Vos réactions sont souvent des mécanismes de protection.
- Un cerveau en alerte permanente ne peut pas fonctionner sereinement.
- Le calme se construit, il ne s'attend pas.
- La sécurité intérieure précède la confiance en soi.
- Plus votre système nerveux se régule, plus votre esprit retrouve de la disponibilité.

LES QUESTIONS ESSENTIELLES

- Qu'est-ce qui me procure aujourd'hui un véritable sentiment de sécurité ?
- Dans quelles situations mon corps se met-il immédiatement en tension ?
- Que puis-je mettre en place pour retrouver davantage d'apaisement au quotidien ?

VOTRE PREMIER PAS

Choisissez un rituel quotidien de cinq minutes pour revenir au calme : respiration, marche consciente, musique, silence ou exercice appris dans RESET. L'important est la régularité.

À RETENIR

LE VÉRITABLE SENTIMENT DE SÉCURITÉ
NE VIENT PAS DE L'EXTÉRIEUR.

IL SE CONSTRUIT PROGRESSIVEMENT
À L'INTÉRIEUR DE VOUS.



R.E.S.E.T

Expérience

La Boussole



E-ESPACE MENTAL

"Lorsque votre esprit respire, votre vie retrouve de la clarté."



OBJECTIF :

La surcharge mentale ne disparaît pas parce que l'on pense davantage.
Elle diminue lorsque l'on apprend à faire de la place.

Cette étape vous aide à désencombrer votre esprit pour retrouver une vision plus claire, des décisions plus simples et davantage de sérénité.

LES IDÉES CLÉS

- Toutes vos pensées ne méritent pas votre attention.
- Le calme mental favorise la lucidité.
- La clarté apparaît lorsque le bruit diminue.
- Un esprit allégé prend de meilleures décisions..

LES QUESTIONS ESSENTIELLES

- Qu'est-ce qui occupe inutilement mon énergie mentale aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que je pourrais décider, déléguer ou abandonner ?
- À quoi ai-je envie de consacrer mon énergie à partir de maintenant ?

VOTRE PREMIER PAS

Chaque soir, prenez quelques minutes pour écrire tout ce qui encombre votre esprit. Une fois sur le papier, demandez-vous :

"Qu'est-ce qui mérite réellement mon attention demain ?"

À RETENIR

LE PROBLÈME N'EST PAS DE PENSER
BEAUCOUP.

LE PROBLÈME EST DE NE PLUS AVOIR
D'ESPACE POUR RESPIRER.



R.E.S.E.T

Expérience

La Boussole



T-TRANSFORMATION ALIGNÉE

"Une transformation durable commence lorsque vos choix reflètent enfin qui vous êtes."



OBJECTIF :

Vous avez appris à mieux vous connaître, à comprendre vos schémas, à retrouver davantage de sécurité intérieure et à libérer votre espace mental.

Il est maintenant temps de construire une vie plus alignée avec votre identité, vos besoins et vos valeurs.

La transformation ne consiste pas à devenir une autre personne. Elle consiste à vivre enfin en accord avec celle que vous êtes.

LES IDÉES CLÉS

- Chaque petit choix construit votre nouvelle réalité.
- L'alignement se crée dans vos décisions quotidiennes.
- Vous n'avez plus besoin de vous suradapter pour trouver votre place.
- Votre authenticité devient votre plus grande force.

LES QUESTIONS ESSENTIELLES

- Quel premier changement concret puis-je mettre en place dès aujourd'hui ?
- Quels choix seraient plus respectueux de mes besoins ?
- Quelle version de moi ai-je envie d'incarner à partir de maintenant ?

VOTRE PREMIER PAS

Choisissez une seule action que vous pouvez mettre en œuvre cette semaine pour vivre davantage en accord avec vous-même.

Les grandes transformations commencent toujours par une première décision.

À RETENIR

VOTRE TRANSFORMATION NE COMMENCE PAS LE JOUR OÙ TOUT CHANGE.

ELLE COMMENCE LE JOUR OÙ VOUS CHOISISSEZ ENFIN DE NE PLUS VOUS TRAHIR.



R.E.S.E.T

Expérience

La Boussole



LA CARTE DE NAVIGATION RESET

Quand tu te sens perdu,
surchargé ou déconnecté,
reviens simplement à la
méthode RESET.

5 étapes pour revenir
à toi, retrouver tes repères
et avancer avec clarté.

JE ME SENS EN SURCHARGE,
PERDU OU DÉCONNECTÉ



RECONNEXION IDENTITAIRE

Qui suis-je vraiment ?

Je reviens à mon essence et à mes valeurs.



EXPLORE TES SCHÉMAS INVISIBLES

Quel schéma est en train de s'activer ?

J'identifie ce qui me freine pour ne plus le subir.



SÉCURITÉ INTÉRIEURE

Comment puis-je retrouver de la sécurité ?

J'apaise mon système nerveux et mon corps.



ESPACE MENTAL

Comment retrouver de l'espace mental ?

Je libère mon esprit pour retrouver clarté et focus.



TRANSFORMATION ALIGNÉE

Quelle est la prochaine action alignée ?

Je pose des actions concrètes pour avancer.





R.E.S.E.T

Expérience

La Boussole



LES 10 PRINCIPES R.E.S.E.T.

Les repères qui vous aideront à retrouver le cap lorsque votre mental repart dans tous les sens.

1. VOUS N'ÊTES PAS LE PROBLÈME.

Pendant longtemps, vous avez peut-être cru qu'il fallait vous réparer.

En réalité, ce n'est pas votre cerveau qui est défaillant. C'est souvent votre manière de fonctionner qui n'a jamais été comprise.

Le premier changement n'est pas de devenir quelqu'un d'autre.

C'est d'arrêter de vous battre contre vous-même.

2. COMPRENDRE PRÉCÈDE TOUJOURS LE CHANGEMENT.

On ne transforme pas ce que l'on ne comprend pas.

Chaque émotion, chaque réaction, chaque blocage possède une logique.

Lorsque vous comprenez enfin ce qui se joue en vous, vous cessez de lutter et vous commencez à évoluer.

3. LA SURCHARGE MENTALE EST UN SIGNAL, JAMAIS UNE FAIBLESSE.

Votre cerveau ne cherche pas à vous punir.

Il essaie simplement de vous dire qu'il fonctionne au-delà de ses capacités actuelles.

Chercher uniquement à tenir plus longtemps ne résout rien.

Écouter le signal, oui.

4. VOTRE SYSTÈME NERVEUX DÉCIDE AVANT VOTRE MENTAL.

Vous pouvez lire tous les livres du monde.

Si votre système nerveux reste en état d'alerte permanent, votre cerveau continuera à fonctionner comme s'il était en danger.

Le calme ne se pense pas.

Il se construit.

5. VOUS N'AVEZ PAS BESOIN DE DEVENIR UNE AUTRE PERSONNE.

Vous avez seulement besoin d'arrêter de vous éloigner de celle que vous êtes.

Toute votre énergie dépensée à vouloir correspondre aux attentes des autres est une énergie que vous ne consacrez plus à votre propre vie.



R.E.S.E.T

Expérience

La Boussole



LES 10 PRINCIPES R.E.S.E.T.

Les repères qui vous aideront à retrouver le cap lorsque votre mental repart dans tous les sens.

6. LE PERFECTIONNISME EST SOUVENT UNE STRATÉGIE DE PROTECTION.

Vouloir tout maîtriser donne l'illusion de la sécurité.

En réalité, cela entretient souvent l'anxiété, l'épuisement et la peur de passer à l'action.

La progression sera toujours plus puissante que la perfection.

7. CHAQUE PETIT PAS REPROGRAMME VOTRE CERVEAU.

Les grandes transformations ne se produisent presque jamais en une journée.

Elles naissent de centaines de petites décisions alignées.

Ne sous-estimez jamais la puissance d'un simple pas répété.

8. VOUS NE RETROUVerez PAS LA CLARTÉ EN RÉFLÉCHISSANT D'AVANTAGE.

Les profils atypiques ont souvent un cerveau extrêmement performant.

Le problème n'est pas le manque d'intelligence.

Le problème est l'excès de sollicitations.

La clarté apparaît lorsque votre esprit retrouve enfin de l'espace.

9. VOTRE IDENTITÉ GUIDE VOS DÉCISIONS.

Vos habitudes changent rarement durablement si votre identité ne change pas.

Lorsque vous commencez à vous voir différemment, vos comportements suivent naturellement.

La transformation commence toujours à l'intérieur.

10. L'ALIGNEMENT EST VOTRE NOUVELLE BOUSSELE.

Chaque décision peut désormais être évaluée avec une seule question :

Est-ce que ce choix me rapproche de la personne que je suis vraiment... ou de celle que je crois devoir être ?

Si vous gardez cette question en tête, vous retrouverez toujours votre direction.



R.E.S.E.T

Expérience

La Boussole



La méthode RESET n'est pas un ensemble de techniques.

C'est une nouvelle manière de vous comprendre, de vous apaiser et de construire une vie qui respecte enfin votre fonctionnement.

Chaque fois que vous vous sentirez perdu, revenez à ces dix principes.

Ils seront votre point de repère.



R.E.S.E.T

— Expérience —

La Boussole



Lorsque le doute revient, ne
cherchez pas une nouvelle
méthode.

Revenez simplement à vos
fondamentaux.

C'est exactement à cela que sert
votre **Boussole RESET.**