

TON GUIDE OFFERT

RESET EXPRESS

RESET YOUR HOME

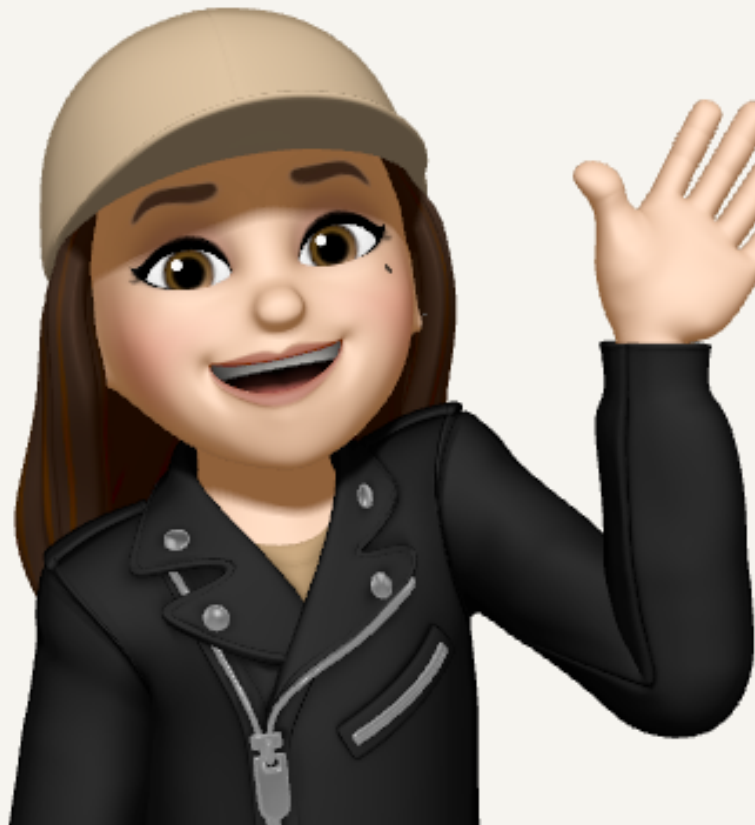
7 jours pour gagner en clarté dans ta
maison et dans ta tête



[@RESETYOURHOME_](#)

@RESETYOURHOME_

TA COACH



DÉBO

Coach en organisation

Une petite présentation s'impose !

J'ai fondé Reset Your Home en 2024 dans le but d'aider un maximum de femmes à organiser leur maison et leur quotidien. Parce que je suis convaincue que lorsque tout est en ordre, on peut enfin se concentrer sur ce qui compte vraiment. Si tu te sens débordée par le désordre qui revient sans cesse et la gestion de toutes ces tâches quotidiennes, tu es au bon endroit !

CE QUE TU DÉCOUVRIRAS DANS CE GUIDE

En 7 jours et avec seulement 15 à 20 minutes par jour, tu retrouveras une maison apaisante, plus de temps et plus d'énergie.

Avec ce Reset Express, tu découvriras :

- Pourquoi ta maison te fatigue et comment y remédier.
- Comment désencombrer sans te sentir dépassée (et éviter de finir assise au milieu du bazar que tu auras sorti, oui moi aussi j'ai connu ça 😊).
- Les premières étapes pour gagner du temps et de l'énergie.
- Les clés essentielles pour enfin passer à l'action !

Prête pour ce petit RESET ? C'est parti ! 🙌

PS : Bloque-toi vraiment ces 15 à 20 minutes chaque jour pendant une semaine pour voir la différence. Je suis là pour t'aider à faire de ce RESET un vrai succès !

RESET CHALLENGE 7 JOURS

JOUR 1 : RESET TON MINDSET

Tout commence dans la tête

JOUR 2 : RESET TON TEMPS

Comprendre où file ton temps pour reprendre le contrôle

JOUR 3 : RESET TON SALON

Un espace où tu pourras enfin te détendre

JOUR 4 : RESET TA CUISINE

Parce que cuisiner devrait être un plaisir

JOUR 5 : RESET TA SALLE DE BAIN

Pour démarrer et terminer la journée apaisée

JOUR 6 : RESET TON ENTREE

Faire de ton entrée un espace accueillant

JOUR 7 : RESET TES BATTERIES

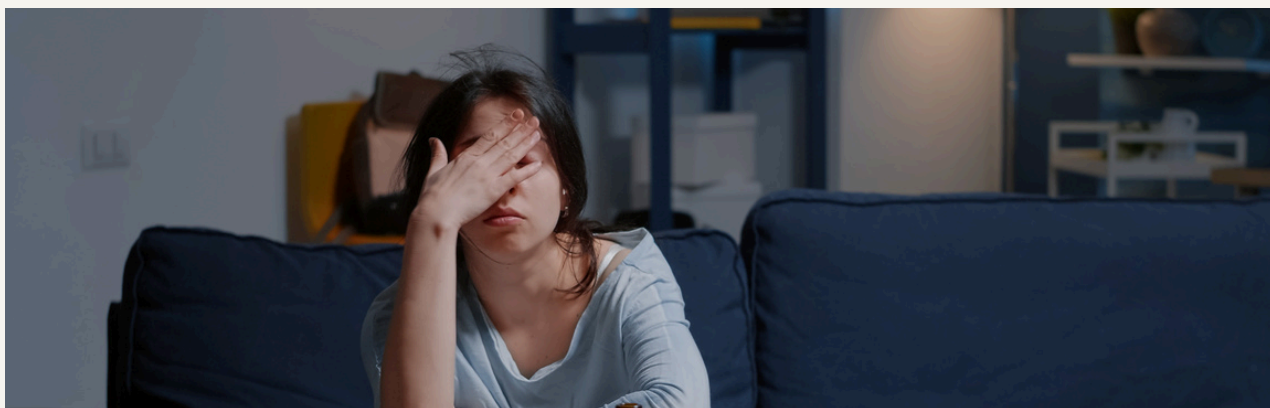
Parce que tu es bien plus efficaces quand tu prends soin de toi

JOUR 1 : RESET TON MINDSET

TOUT COMMENCE DANS NOTRE CERVEAU

Avant de passer à l'action, ne saute pas l'étape cruciale du **mindset reset**.

Pourquoi ? Parce que lorsque tu sais exactement ce que tu veux et pourquoi tu le veux, les changements deviennent plus **faciles**, et tu as moins de risques d'abandonner en cours de route.



→ Pourquoi ta maison te fatigue ?

Quand ta maison est encombrée ou désorganisée, elle devient une source constante de stress. Voici pourquoi :

- Chaque objet superflu attire ton attention et te rappelle une **décision non prise** (le garder, le donner, ou le jeter).
- Les tâches domestiques s'accumulent, et tu as l'impression de ne **jamais en voir le bout**.
- Le **désordre** visuel crée une **surcharge mentale**, même si tu n'en es pas toujours consciente.

Comment y remédier ?

Tu peux transformer cette situation en quelques étapes simples !

Pour alléger cette charge, commence par **clarifier** ce que tu veux vraiment. *Ne saute pas cette étape je te vois déjà passer à la page suivante ;)*

Prends quelques minutes pour répondre aux questions suivantes :

1. Comment veux-tu te sentir dans ta maison au quotidien ?

2. Si tu avais plus d'énergie et de temps, qu'en ferais-tu ?

3. Quelle émotion aimerais-tu ressentir en rentrant chez toi ?

4. Qu'est ce qui compte vraiment pour toi dans ta vie ?

5. Imagine ton quotidien et ta maison dans un monde idéal : à quoi ressembleraient-ils & comment te sentirais tu ?

Ecrire tes réponses te permettra de mieux visualiser ton objectif et de rester motivée tout au long du RESET

JOUR 2 : RESET TON TEMPS

REPRENDRE LE CONTRÔLE

Pour mieux gérer ton quotidien, la première étape, c'est d'**identifier où va ton temps**. Parce qu'avant de pouvoir l'optimiser, il faut comprendre comment tu l'utilises.

On est d'accord : on a tous 24h dans une journée, pas une minute de plus, ni une de moins. Que tu sois le président des États-Unis ou le boulanger du coin, on est tous logés à la même enseigne. 😊 Alors, que fais-tu de ces 24h ?



EXERCICE : OÙ VA TON TEMPS

Je te propose de **noter** pendant une journée ou deux tes **activités principales** et leur **durée** approximative. Pas besoin d'être ultra-détaillée, l'objectif est de prendre conscience de la répartition globale de ton temps. Tu seras peut-être surprise de découvrir où file ton énergie.

EXERCICE : IDENTIFIE TES OBSTACLES

À ton avis, qu'est-ce qui t'empêche de maîtriser ton temps aujourd'hui ?

Coche ce qui te parle le plus :

		OUI	PEUT ETRE	NON
1	Procrastination Je remets souvent les choses à plus tard	☐	☐	☐
2	Perfectionnisme Je veux toujours tout faire parfaitement et ça prends du temps	☐	☐	☐
3	Tout garder dans la tête Je manque d'outils pour organiser mes pensées	☐	☐	☐
4	Manque de motivation J'ai du mal à m'y mettre	☐	☐	☐
5	Je ne sais pas dire NON Du coup je suis tout le temps dispo pour les autres et jamais pour moi	☐	☐	☐
6	Distraction Je me laisse distraire par mon téléphone, mon environnement, tout ce qui est plus intéressant que ce que je suis en train de faire	☐	☐	☐
7	Multitâche Il paraît que les femmes savent faire plusieurs choses en même temps (<i>Désolée on t'a menti</i>)	☐	☐	☐
8	Hygiène de vie Manque de sommeil, déséquilibre alimentaire, manque d'activité physique ...	☐	☐	☐
9	Autre : 			

JOUR 3 : RESET TON SALON

POUR EN FAIRE UN COIN OÙ TU TE DÉTENDS

Allez, on rentre dans le vif du sujet et on **passe à l'action** ! 🎉

Le salon, c'est souvent la première pièce que l'on voit en entrant chez soi. Son état a un impact direct sur tes premières pensées quand tu ouvres la porte. Soit tu te dis "Quel kiff d'être rentrée !", soit tu te dis "Ohlala... j'aurais peut-être dû rester dehors ..."

L'objectif aujourd'hui ? Faire en sorte que tu te sentes bien dès que tu poses un pied dans ton salon. Que ce soit pour recharger tes batteries, boire ton café ou jouer en famille, rappelle-toi que le salon est une pièce de vie, pas un espace de stockage. 😊



NOTES:

Ce que j'aime dans mon salon ? Ce que j'aime moins et je voudrais changer ? Mon objectif aujourd'hui ?

CHECKLIST SALON

Prends une photo *avant*, lance ton timer pour 15 minutes, et c'est parti !

☐

Les vieux magazines et journaux

☐

Les câbles non identifiés ou inutiles

☐

Les livres que tu ne reliras pas
(ils feront certainement le bonheur d'autres personnes)

☐

Les coussins et plaids usés et/ou en trop

☐

Les jeux de sociétés ennuyants ou trop compliqués
(qui prennent la poussière du coup)

☐

Les décorations qui ne reflètent plus ton style
(et qui prennent aussi la poussière)

☐

Tout ce qui encombre les surface : leur place est elle vraiment ici ?

☐

Les télécommandes : gardes celles qui te servent et attribue leur une place fixe

ASTUCE :

Tu as des jouets dans le salon parce que les enfants aiment jouer ici ?

Pas de problème, installe une pаниère ou un coffre à jouet dans lequel ils pourront ranger rapidement

C'EST FAIT ?

Prends une photo *après* et admire la différence

Comment te sens-tu maintenant ?

Sois attentive à ces sensations, elles sont le signe que tu avances dans ton RESET

JOUR 4 : RESET TA CUISINE

POUR (RE)TROUVER LE PLAISIR DE CUISINER

Aujourd'hui, on s'attaque à la cuisine !

C'est vraiment le **cœur de la maison** : on y prépare les repas, on y mange, on y prend un café, on discute... Bref, autant qu'elle soit **pratique** et **agréable** à vivre.

Le secret ? Garder uniquement l'essentiel.

Quand la cuisine respire, non seulement on a envie de l'utiliser, mais la ranger devient aussi beaucoup plus simple et rapide.



NOTES:

Ce que j'aime dans ma cuisine ? Ce que j'aime moins et je voudrais changer ? Mon objectif aujourd'hui ?

CHECKLIST CUISINE

Prends une photo *avant*, lance ton timer pour 15 minutes, et c'est parti !

Les robots trop pratiques mais jamais utilisés (*ou une fois tous les 4 ans, ça équivaut à jamais*)

Les boîtes sans couvercles et les couvercles sans boîtes

Les aliments périmés

Le trop-plein de sacs plastiques (*garde-en quelques-uns, mais pas de quoi envahir tout un placard*)

Les sauces et condiments achetés pour essayer, mais qui dorment toujours dans un coin

Les couverts jetables et les sauces de commande (promis, tu en recevras d'autres la prochaine fois)

Les torchons super usés

Les marmites et poêles abîmées ou rayées (*c'est mauvais pour la santé*)

Les gadgets "trop cool" qui restent au fond des tiroirs

Les ustensiles en double ou abîmés

ASTUCE :

Concentre-toi sur un placard ou un tiroir à la fois. Ne dépasse pas les 15 minutes du timer pour éviter de te décourager.

Tu pourras toujours faire une autre session plus tard.

C'EST FAIT ?

Prends une photo *après* et admire ton travail

Comment te sens-tu maintenant ? Motivée pour la suite ?

Sois attentive à ces sensations, elles sont le signe que tu avances dans ton RESET

JOUR 5 : RESET TA SALLE DE BAIN

COMMENCER ET TERMINER LA JOURNÉE EN BEAUTÉ

Aujourd'hui on s'occupe de la salle de bain. Ça peut facilement devenir hors de contrôle, mais la bonne nouvelle, c'est qu'on peut tout aussi facilement reprendre la main !

Si tu as une montagne de produits ou de make-up que tu n'utilises pas, je sais que c'est dur de s'en séparer, surtout quand ils t'ont coûté cher. Mais soyons honnêtes : les garder ne ramènera pas l'argent dans ton compte en banque, désolée...

Pourquoi les laisser partir ?

- Ces produits **compliquent** ta routine matinale quand tu cherches les bons.
- Ils te rappellent inconsciemment combien tu as dépensé, ce qui peut t'ajouter une petite dose de **culpabilité** à chaque fois.



NOTES:

Ce que j'aime dans ma salle de bain ? Ce que j'aime moins et je voudrais changer ? Mon objectif aujourd'hui ?

CHECKLIST SALLE DE BAIN

Prends une photo *avant*, lance ton timer pour 15 minutes, et c'est parti !

- ☐ Produits et maquillage périmés
- ☐ Vieilles brosses à dents : c'est le moment de les remplacer
- ☐ Produits vides ou presque vides que tu n'utiliseras pas
- ☐ Vieux vernis à ongles qui ont séché
- ☐ Crèmes et produits qui ne correspondent pas à ton type de peau
- ☐ Serviettes abîmées ou trouées
(tu mérites des serviettes dignes d'une princesse ! 🍰)

CONSEIL :

Apprends à te connaître : concentre-toi sur les produits qui correspondent vraiment à ton type de peau, ton style ou tes besoins. Le reste ? Donne-le s'il est en bon état ou jette-le s'il est expiré ou inutilisable. Et surtout, décide de ne pas racheter de nouveaux produits avant d'avoir terminé ceux en cours.

C'EST FAIT ?

Prends une photo *après* et admire ton travail

Comment te sens-tu maintenant ? Motivée pour la suite ?

Sois attentive à ces sensations, elles sont le signe que tu avances dans ton RESET

JOUR 6 : RESET TON ENTRÉE

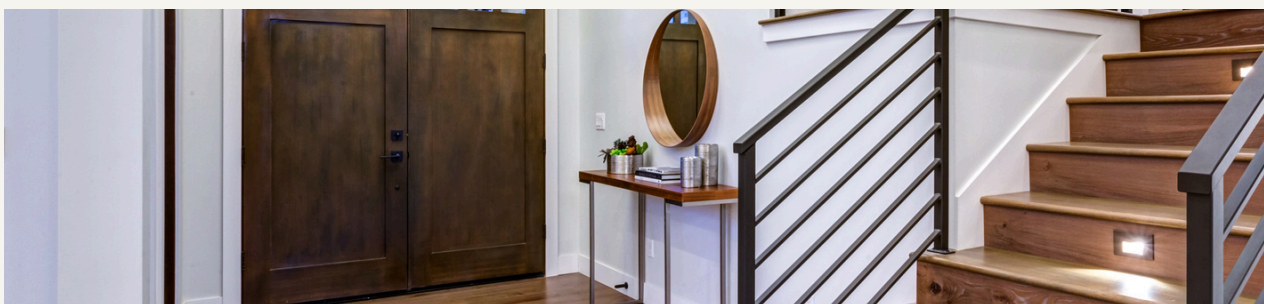
EN FAIRE UN ESPACE ACCUEILLANT

Aujourd'hui, parlons de l'entrée, ce petit espace souvent négligé mais tellement important. C'est la première chose que tu vois en rentrant chez toi et la première impression que tu donnes à tes invités.

Le problème ? L'entrée devient rapidement une zone de dépôt où s'entassent manteaux, chaussures, sacs, clés et autres objets divers (monnaie, lunettes, etc.).

Résultat : un vrai balagan (bazar) dès que tu passes la porte. 😊

Objectif du jour : Désencombrer et mettre en place un système simple pour que chaque chose ait sa place.



NOTES:

Ce que j'aime dans mon entrée ? Ce que j'aime moins et je voudrais changer ? Mon objectif aujourd'hui ?

CHECKLIST ENTRÉE

ETAPE 1 : REMETS EN PLACE

Avant de commencer, récupère tout ce qui traîne dans l'entrée et appartient à une autre pièce (un jouet, une tasse, un courrier oublié...). Remets-les dans leur espace dédié. Déjà, ça change tout, non ?

ETAPE 2 : SYSTEMES

Mets en place des systèmes :

- Pour les **chaussures** : Ajoute un panier, un meuble ou une étagère pour éviter qu'elles ne traînent au sol.
- Pour les **petits objets** : Utilise un vide-poche ou un contenant pour les clés, la monnaie et les lunettes. Si tu as un tiroir dédié, pense à le compartimenter pour tout retrouver sans perdre de temps.
- Pour les **manteaux et sacs** : Si tu as un placard ou des patères, assure-toi que chacun ait une place dédiée. Sinon, définis un endroit précis où ranger ces affaires.

ETAPE 3 : CHECKLIST

Prends une photo avant, lance ton timer pour 15 minutes, et c'est parti !

- | | |
|--|---|
| ☐ Les chaussures inconfortables ou abîmées que tu ne portes plus. | ☐ Les accessoires inutilisés ou démodés (<i>écharpes, chapeaux, sacs</i>) |
| ☐ Les manteaux que tu n'aimes plus ou qui ne sont plus de saison (à ranger) | ☐ Tout ce qui est cassé ou inutile (<i>la fameuse vis Ikea dont tu ne sais pas quoi faire</i>) |

C'EST FAIT ?

Prends une photo *après* et admire ton travail

Comment te sens-tu maintenant ?

Sois attentive à ces sensations, elles sont le signe que tu avances dans ton RESET

JOUR 7 : RESET TES BATTERIES

PRENDRE SOIN DE TOI N'EST PAS UN LUXE, MAIS UNE NÉCESSITÉ

Bravo, tu es arrivée au dernier jour de ce Reset Express, et je tiens à te féliciter d'avoir relevé le défi ! 🎉

Je veux te rappeler une chose essentielle :

TU ES LA PERSONNE LA PLUS IMPORTANTE DE TA VIE

En tant que femme, épouse, maman, peut-être entrepreneuse ou salariée, on a souvent tendance à faire passer les autres avant nous-mêmes.

Pourquoi ? Parce qu'on a été éduquée comme ça. Et pourtant...



Pourquoi changer cette habitude ?

Parce que si tu passes ta vie à remplir les batteries des autres sans jamais recharger les tiennes, qui le fera ?

Même dans une vie à 1000 à l'heure, il est vital de te ménager des **pauses**, même petites. Fais quelque chose **pour toi**, quelque chose qui te fait du **bien**, quelque chose qui te **nourrit** et qui est **important** pour toi.

Recharge tes batteries

Je te propose aujourd'hui de prendre 15 minutes pour te poser et réfléchir à ce qui te fait réellement du bien.

1. Quelles activités te font plaisir ou te détendent ?

2. Qu'est ce qui te recharge mentalement et émotionnellement ?

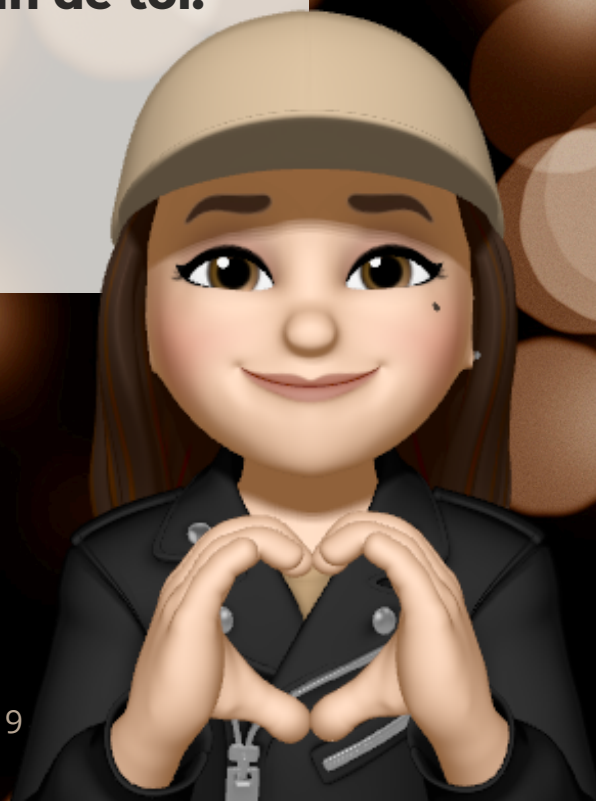
3. Qu'est ce que tu aimerais faire plus souvent, mais que tu remet toujours à plus tard ?

Astuce : Fais une liste de ces activités et bloque du temps chaque semaine pour en réaliser au moins une, en pleine conscience. Garde cette liste à portée de main et consulte-la régulièrement.

BRAVO A TOI !

Je suis tellement fière de tout ce que tu as accompli jusqu'à maintenant et j'espère que toi aussi. Tu as fait un travail incroyable, et tu es vraiment extra !

Continue sur cette belle lancée, et surtout, n'oublie jamais de prendre soin de toi.



@RESETYOURHOME_

BRAVO POUR TON RESET EXPRESS !

Félicitations, tu es arrivée au bout de ce Reset Express ! 🎉

En 7 jours, tu as prouvé à quel point tu es capable de transformer ton quotidien. Prends un moment pour **célébrer** tes progrès et admire tout ce que tu as accompli.

Partage tes progrès !

Tague-moi sur Instagram **@resetyourhome_** pour que je puisse te féliciter et célébrer avec toi. Je serai ravie de voir ton avancée !

Imagine maintenant ce que tu pourrais accomplir avec un
accompagnement sur-mesure ?





@RESETYOURHOME

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Si ce petit Reset t'a plu et que tu ressens que tu aimerais vraiment alléger ta maison ET ton quotidien, je propose des **coachings Reset** à la carte pour t'accompagner plus en profondeur.

Dans ces sessions personnalisées, on travaille ensemble pour :

- ✓ **Organiser ta maison** de façon fluide et durable
- ✓ Mettre en place des **systèmes simples** pour le linge, les repas, les courses...
- ✓ **Libérer ta charge mentale** et retrouver une vraie légèreté au quotidien

✨ Une session = un vrai boost pour retrouver de la clarté et avancer sereinement.

Si tu veux en savoir plus, c'est par là ↓

PLUS
D'INFOS

TA DOSE D'ORGANISATION QUOTIDIENNE

Tu veux continuer à progresser chaque jour ?

Rejoins nous WhatsApp gratuitement et reçois des astuces pratiques pour transformer ton organisation, pas à pas, au quotidien.

Le groupe est silencieux toute la semaine et on discute le samedi soir seulement. Ce format te permet de rester concentrée, sans être submergée de messages.

REJOINS NOUS

