

LIBÈRE TON MENTAL
ET RECENTRE-TOI
POUR PERFORME AVEC PLAISIR !

Dans ton corps.
Dans ta vie perso.
Dans ton job.

VOIRE COMMENT
ÇA FONCTIONNE

Tu n’es pas fatigué(e). Tu es en surcharge.

Tu performes.
Mais tu ne profites plus de rien.

Toujours en alerte.
Toujours en tension.

Même quand ta journée est finie.

Tu crois qu’il faut ralentir.
C’est faux.

Ralentir soulage mais ne règle rien.

Tu dois apprendre à fonctionner autrement.

Le problème n’est pas ton job.
C’est ton système nerveux qui ne récupère plus.

Et ton corps qui envoie des signaux que tu ignores.

Épuisement - Isolement - Désalignement

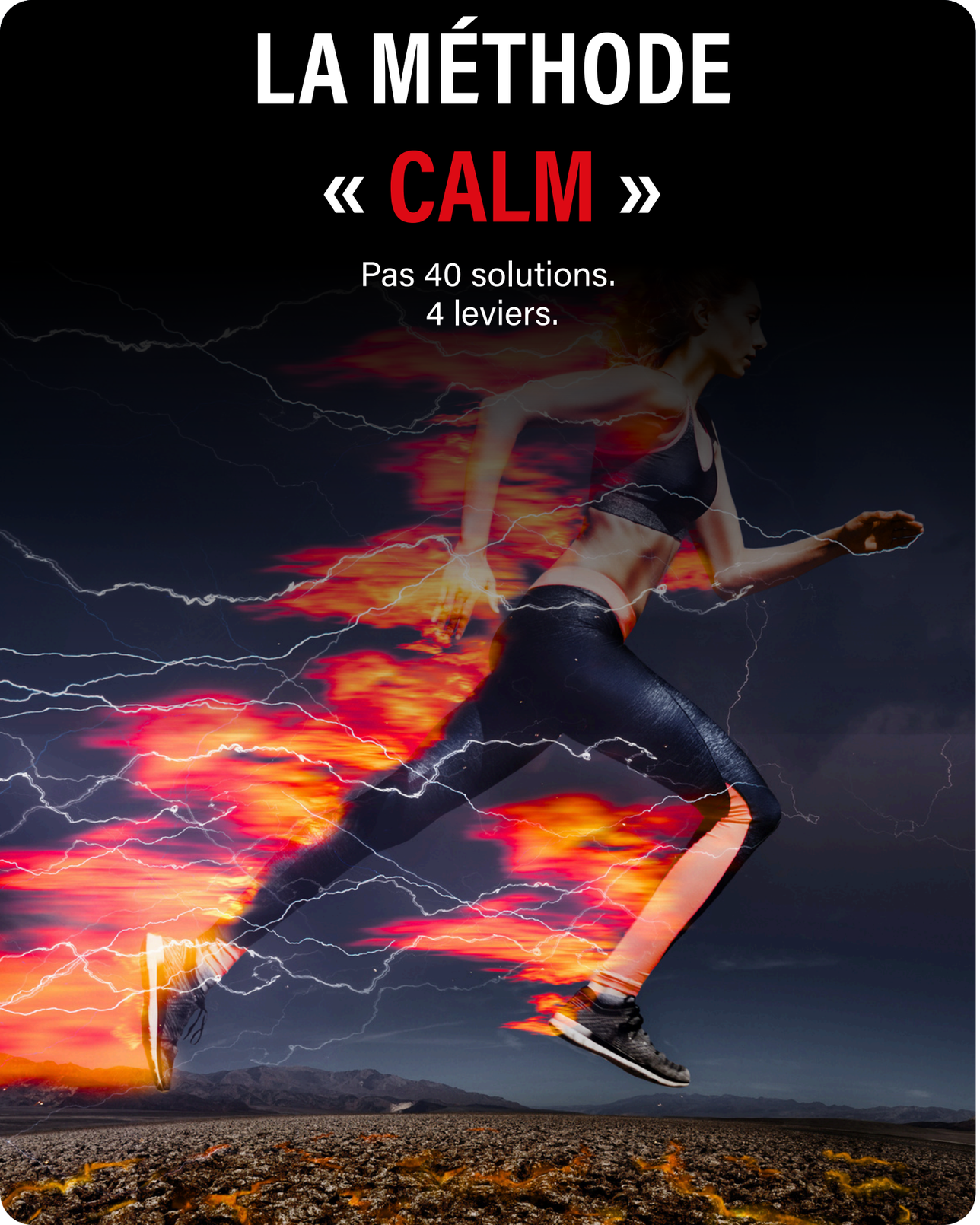
Tu tiens... mais tu t’uses.
Tu gères... mais seul(e).
Tu avances... mais sans réel sens.

Ton corps consomme plus d’énergie qu’il n’en produit.
Ce décalage t’épuise - et personne ne te l’a jamais dit clairement.

FAIRE MON BILAN

LA MÉTHODE « CALM »

Pas 40 solutions.
4 leviers.



C - orps ⟶ reset

A - limentation ⟶ stabilité

L - ien ⟶ soutien

M - ental ⟶ alignement

Ce n’est pas plus compliqué.
Mais personne ne les active ensemble.

PILIER C
CORPS

Ton bouton reset biologique.

20min suffisent si le signal est juste. Pas de salle de sport, pas d'heure de cardio. Un stimulus précis qui force ton organisme à se recalibrer.

PROTOCOLE MINIMAL 20 MINUTES

5min - activation : mobilité, tu prends tes marques.
Le corps se réveille.

12min - effort : 30sec d'effort / 30sec de récupération.
12 intervalles.

3min - retour au calme : respiration au sol, étirements.
Tu redescends.

FAIRE MON BILAN

PILIER A
ALIMENTATION

TON ALIMENTATION DOIT SOUTENIR TON RYTHME, PAS LE SUBIR :

Ce n'est pas un sujet esthétique.
C'est un sujet énergétique.

Quand ton carburant est mal calibré, ton énergie devient instable.

Et ton mental suit exactement la même courbe.

PILIER L
LIEN

PLUS LA RESPONSABILITÉ AUGMENTE,
PLUS TU GARDES LES CHOSES POUR TOI.

Tu portes des décisions seul(e).
Tu filtres pour protéger les autres.
Tu montres une solidité constante.

Mais une énergie durable ne se construit pas dans la solitude.

Car un système isolé fatigue rapidement.

PILIER M
MENTAL

TA MOTIVATION N'EST PAS LE PROBLÈME.

Ton mental ne sert pas à pousser plus fort.
Il permet de te recentrer sur ce qui a du sens pour toi.

Un conflit de valeur crée une tension interne plus épuisante que ton agenda.

Et un mental aligné devient plus endurant.

Et c’est là que la plupart se trompent

LE SPORT SEUL NE SUFFIT PAS

Une cliente est venue me voir fatiguée.

Elle pensait avoir juste besoin de sport.

Deux questions avec le préparateur mental ont suffit.

Le vrai problème n’était pas physique.
C’était un manque d’alignement.

À partir de là :

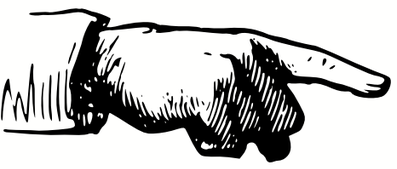
Elle change de fonction.
Elle retrouve de l’énergie.
Elle concrétise un projet de vie.

Et son corps suit.

Quand tu règles le fond, tout s’aligne.

Tu peux continuer comme ça.

Ou décider que ça change.



réserve ton bilan (30min)

Parce que ton système actuel t'épuise au lieu de soutenir ta performance.

Quentin Ormières

