



RESET EXPRESS

3 minutes pour retrouver sa
lucidité

ADPI Publishing

Copyright © ADPI Publishing

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou distribuée sous une forme imprimée ou électronique sans autorisation.

Photo de couverture : Syuhei Inoue – Torii, Hakone, Kanagawa, Japon – Pour le torii, voir la note d’auteur (en fin d’ebook).

Préface

Le besoin vital de lucidité dans un monde saturé

La lucidité est devenue une ressource rare. Non pas parce que les individus manquent d'intelligence, mais parce que la pression continue détruit la capacité à penser clairement.

Le cerveau humain n'a jamais été conçu pour les sollicitations permanentes, les notifications, l'instabilité, les urgences multiples, les conflits émotionnels répétés.

Le résultat : surcharge, brouillard mental, confusion, perte de discernement, réactions impulsives.

Ce guide naît d'une réalité clinique : la majorité des personnes que j'ai accompagnées — dirigeants, soignants, parents, cadres, étudiants, personnes en crise — ne manquaient pas de capacités. Elles manquaient uniquement d'un protocole simple, rapide et fiable pour reconstituer la clarté en quelques minutes.

RESET EXPRESS est la synthèse de techniques utilisées en psychotrauma, interventions d'urgence, coaching de haute intensité et neuropsychologie appliquée.

1. Le brouillard mental : comprendre ce qui se passe en vous

Le brouillard mental n'est pas une faiblesse morale. C'est un mécanisme neurophysiologique normal activé par :

- surcharge émotionnelle
- stress prolongé
- manque de sommeil
- conflits internes
- décisions trop nombreuses
- peur implicite
- pression sociale ou professionnelle

Quand cela survient, plusieurs mécanismes se déclenchent :

1. Le cortex préfrontal se met en mode "basse consommation".
2. L'amygdale prend la main : le cerveau scanne les menaces.
3. La mémoire de travail se réduit.
4. La prise de décision devient binaire (fuir / lutter).
5. Le langage et l'analyse se dégradent.

Conséquence : vous perdez votre lucidité, même sans stress aigu.

2. Pourquoi 3 minutes suffisent réellement

Contrairement à ce que l'on croit, il n'est pas nécessaire de méditer 20 minutes pour rétablir la clarté.

Le système nerveux autonome réagit très vite à trois facteurs :

- la respiration contrôlée
- l'ancrage sensoriel
- la reformulation cognitive

En 180 secondes, on peut interrompre la boucle : surcharge → panique → confusion → mauvaise décision.

RESET EXPRESS utilise des micro-interventions scientifiquement validées : régulation parasympathique, recentrage perceptif, focalisation exécutive, clarification de priorité.

Attention, tout s'apprend, puis s'entraîne. Et plus vous vous entraînez, meilleurs seront les effets de ces techniques de Reset. Aussi vous vous rendrez compte qu'effectivement, en 2 à 3 minutes, vous vous recentrez. De plus, cela peut être pratiqué partout, chez soi comme au travail, et même dans un open-space ou un transport en commun.

3. Le protocole RESET EXPRESS (explication complète)

MINUTE 1 – Stabilisation physiologique

Objectif : neutraliser la montée du stress.

- Expirez complètement par la bouche (vide total).
- Inspirez 4 secondes par le nez.
- Retenez 1 seconde.
- Expirez 6 secondes, lentement.
- Gardez les pieds ancrés au sol.
- Relâchez la mâchoire.

MINUTE 2 – Récupération attentionnelle

Objectif : reconstruire le champ perceptif pour réactiver le cortex préfrontal.

- Fixez un point stable.
- Identifiez 3 sons autour de vous.
- Identifiez 2 sensations internes (tension, chaleur, respiration).
- Nommez mentalement 1 élément visuel neutre dans votre environnement.

MINUTE 3 – Clarification cognitive

Objectif : restaurer le discernement.

- Posez-vous : “Quel est l’essentiel maintenant ?”
- Résumez votre priorité en une phrase.
- Décidez de la prochaine action, simple et concrète.
- Vérifiez qu’elle est réalisable immédiatement.

4. Variantes avancées selon la situation

VERSION 60 SECONDES

- Inspiration 3 sec — expiration 5 sec (4 cycles).
- Un son + une sensation.
- Une question pivot : “Qu’est-ce que je veux éviter de faire sous impulsion ?”

VERSION CONFLIT

- Respirez 3 cycles avant toute réponse.
- Étiquetez l’émotion : “Je suis en colère / blessé / stressé”.
- Priorité : “Je veux rester maître de moi.”

VERSION ÉPUISEMENT

- Respiration lente 4-4-6.
- Posez une main sur la poitrine (stimulation ventrale).
- Une seule action obligatoire pour la journée.

5. — Études de cas réelles

CAS 1 — Pression professionnelle

Un cadre devait trancher 14 dossiers urgents. Après RESET EXPRESS :

- décision prioritaire prise
- baisse de tension
- sortie du piège « tout est urgent »

CAS 2 — Conflit relationnel

Un parent proche d'une rupture émotionnelle. En 3 minutes :

- stabilisation physiologique
- accès retrouvé au langage calme
- décision de reporter la discussion

CAS 3 — Surcharge cognitive

Étudiant en examens. Résultats :

- disparition du brouillard
- hiérarchisation des tâches
- regain de concentration

6. Les erreurs à éviter absolument

1. Respirer trop vite.
2. Chercher à tout contrôler mentalement.
3. Résister à l'émotion au lieu de la laisser passer.
4. Confondre urgence et importance.
5. Multiplier les actions au lieu d'en choisir une.
6. Rester dans la tête au lieu de revenir au corps.
7. Vouloir "bien faire" plutôt que redevenir clair.

7. Applications immédiates dans la vie quotidienne

- Avant un entretien tendu.
- Quand tout devient flou.
- Lorsque le stress monte sans raison.
- Avant une décision importante.
- Après une mauvaise nouvelle.
- Quand la fatigue altère le jugement.
- En situation d'urgence émotionnelle.

8. Votre feuille de route pratique (checklist)

1. Expirer — Inspirer 4 — Retenir 1 — Expirer 6.
2. Ancrage : un point, trois sons, deux sensations.
3. Question pivot : “Quel est l’essentiel maintenant ?”
4. Priorité unique.
5. Action simple.

À répéter quotidiennement pour créer un réflexe automatique.

9. Rétablir son axe en quelques instants

RESET EXPRESS n'est pas une méthode de confort : c'est un outil de lucidité.

Avec un minimum de pratique, il devient un réflexe qui protège vos décisions, votre énergie et votre stabilité mentale.

Rappelez-vous : tout est question d'apprentissage et d'entraînement. On appelle cela la « courbe d'apprentissage ». Et plus vous vous entraînez, meilleurs seront les effets de ces techniques de Reset. Aussi vous vous rendrez compte qu'effectivement, en 2 à 3 minutes, vous vous recentrez. De plus, cela peut être pratiqué partout, chez soi comme au travail, et même dans un open-space ou un transport en commun.

Note de l'auteur

Coach de vie et thérapeute (psychologue-psychothérapeute de formation suisse et nord-américaine), spécialisé dans le psychotrauma, dont le PTSD (stress post-traumatique), ainsi que les thérapies brèves et systémiques, l'auteur a accompagné pendant plus de trente ans des personnes confrontées à des charges émotionnelles, décisionnelles ou existentielles intenses. RESET EXPRESS est une sorte de condensé opérationnel de ces expériences cliniques et humaines.

A propos des torii

Le torii marque un passage de statut : du profane au sacré

Ce n'est pas une barrière, ni une entrée physique. C'est un **seuil symbolique** : lorsque l'on passe sous un torii, on quitte le monde humain ordinaire pour entrer dans l'espace des **kami** (les forces, présences et esprits du shinto). C'est **une transition d'état**, presque psychologique.

Il ne représente pas un dieu, mais la "pureté"

Le torii ne sanctifie pas parce qu'il est sacré lui-même, mais parce qu'il marque l'entrée d'un espace purifié. Il signifie "**Purifie ton esprit**", par respect pour les kami (divinités ou esprits vénérés dans la religion shintoïste) et l'harmonie du lieu.

Une porte ouverte — jamais fermée

Contrairement à un portail occidental, le torii est ouvert, sans battants. Il symbolise :

- l'accueil,
- la liberté d'aller et venir,
- l'absence de coercition.

Il n'interdit rien : **il invite**.

Une frontière invisible entre deux modes d'être

En japonais, on dit que le torii sépare :

- **le monde phénoménal** (現世 *utsushiyo*)
- **le monde des esprits / de la pureté** (幽世 *kakuriyo*)

C'est un sas spirituel : Quand vous passez, vous n'êtes plus exactement dans le même état intérieur.

Le torii marque souvent un "axis mundi" naturel.

L'axis mundi est l'axe cosmique ou axe du monde. Beaucoup de torii ne sont pas placés pour marquer un bâtiment, mais pour signaler :

- une montagne sacrée,
- un arbre millénaire,
- une source,
- un rocher,
- un lieu naturel habité par un kami.

Il "désigne" la présence, il ne l'enferme pas.

Sa forme évoque l'idée de stabilité et d'élévation

- deux piliers verticaux : **monde humain**
- la traverse horizontale : **monde céleste**
- la seconde traverse (courbe) : **le passage harmonieux entre les deux**

C'est une **architecture de médiation**.

Une symbolique puissante et révélatrice

Le torii symbolise le seuil d'un autre état d'esprit, un passage du monde ordinaire vers un espace pur, harmonieux et habité par la présence subtile des kami. C'est une porte vers l'intérieur, pas seulement vers un lieu.