



2026

Le Kit de **Reconstruction** mentale et émotionnelle

Tu n'es pas cassé. **Tu t'es adapté.**

Ce kit t'aide à comprendre comment, et à commencer à reconstruire.

AUTO-DIAGNOSTIC

5 MÉCANISMES

PROTOCOLE SOUVERAIN

7 EXERCICES

JOURNAL 7 JOURS

ROUE DE LA SOUVERAINETÉ

Nicolas Breton

Fondateur d'EMAX · 15 ans d'accompagnement

ELITE MINDSET ACTION EXPERIENCE

Ce que tu tiens entre les mains

« Ce que tu vas lire, je ne l'ai pas appris dans un livre. Je l'ai construit parce que moi aussi, j'ai été bloqué, perdu, incapable d'avancer. Et pendant longtemps, **comprendre ne suffisait pas.** »

Ce kit suit la démarche EMAX, la même que dans l'application et dans RESET 7. Quatre étapes, dans l'ordre. Prends ton temps : une section par jour suffit.

01 • COMPRENDRE

Sections 1 et 2

Le diagnostic et les 5 mécanismes : voir ce qui se passe en toi, sans te juger.

02 • RECONSTRUIRE

Section 3

Le protocole SOUVERAIN : 9 étapes pour remettre de l'ordre dans ton système interne.

03 • AGIR

Section 4

7 exercices inspirés des TCC, à tester seul, dès aujourd'hui.

04 • ANCRER

Sections 5 et 6

Le journal de 7 jours et la roue de la Souveraineté, pour mesurer ton chemin.

Important

Ce kit est un outil d'accompagnement personnel. Il s'inspire des TCC, des neurosciences et du stoïcisme, mais il n'est pas une thérapie et ne remplace pas un suivi médical ou psychologique. Si un exercice réveille quelque chose de trop lourd, fais une pause et parles-en à un professionnel.

15

SAMU

112

Urgences

3114

Prévention du suicide, 24 h/24

Ton chemin, en six étapes

01

Es-tu en mode survie ?

COMPRENDRE

Auto-diagnostic en 15 questions

02

Les 5 mécanismes invisibles

COMPRENDRE

Ce qui te maintient bloqué sans que tu le saches

03

Le protocole SOUVERAIN

RECONSTRUIRE

9 étapes pour restructurer ton système interne

04

7 exercices inspirés des TCC

AGIR

À pratiquer seul, dès maintenant

05

Le journal de reconstruction

ANCRER

7 soirs, 10 minutes

06

La roue de la Souveraineté

ANCRER

Évalue ta situation, refais-la dans 30 jours

07

Et maintenant ?

PROCHAIN
PAS

La suite de ta reconstruction

« Se reconstruire avant de se développer. »

PHILOSOPHIE EMAX



Es-tu en mode survie ?

COMPRENDRE • AUTO-DIAGNOSTIC EN 15 QUESTIONS

Ton cerveau sait fonctionner en **mode survie** : il te protège des menaces. Mais quand ce mode reste allumé en permanence, il finit par t'épuiser. Ce questionnaire t'aide à voir où tu en es aujourd'hui.

Entoure ta réponse : **0** Jamais **1** Parfois **2** Souvent **3** Presque toujours

- | | | | | | |
|-------|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 01 | Je me sens fatigué dès le réveil, même après une nuit complète. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| <hr/> | | | | | |
| 02 | J'ai l'impression de tourner en rond dans ma tête. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| <hr/> | | | | | |
| 03 | Je repousse les décisions importantes par peur de me tromper. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| <hr/> | | | | | |
| 04 | Je me compare souvent aux autres et je me sens en retard. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| <hr/> | | | | | |
| 05 | Je contrôle tout ce que je peux pour éviter les mauvaises surprises. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| <hr/> | | | | | |
| 06 | Je réagis de façon disproportionnée à des situations banales. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| <hr/> | | | | | |
| 07 | Je sais ce que je devrais faire, mais je n'arrive pas à le faire. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| <hr/> | | | | | |
| 08 | J'ai du mal à me projeter au-delà de quelques jours. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| <hr/> | | | | | |
| 09 | Je me sens coupable quand je ne suis pas productif. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| <hr/> | | | | | |

- | | | | | | |
|----|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 10 | Je m'isole quand ça ne va pas, plutôt que de demander de l'aide. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| 11 | J'anticipe le pire dans la plupart des situations. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| 12 | Je me sabote quand les choses commencent à bien aller. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| 13 | Je vis avec un bruit mental permanent qui m'épuise. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| 14 | Je donne beaucoup aux autres, mais je m'oublie. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |
| 15 | J'ai essayé beaucoup de choses, mais rien ne change vraiment. | ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 |

Ton score total

/ 45

Lire ton score

0 à 12

Mode création

Tu as déjà fait un vrai travail sur toi. Ce kit t'aidera à affiner tes outils.

13 à 25

Mode transition

Tu oscilles entre les deux modes. C'est un bon moment pour agir.

26 à 35

Mode survie modéré

Ton système interne te freine. Un cadre structuré peut vraiment t'aider à reprendre la main.

36 à 45

Mode survie intense

Tu fonctionnes en pilote automatique depuis un moment. Ce kit peut t'aider à y voir plus clair. Parles-en aussi à un professionnel de santé : tu n'as pas à porter ça seul.

Ce questionnaire n'est pas un diagnostic médical. C'est un repère, pour toi. Refais-le dans 30 jours et compare.



Les 5 mécanismes invisibles

COMPRENDRE • CE QUI TE MAINTIENT BLOQUÉ

Ces mécanismes ne sont pas des défauts de caractère. Ce sont des réponses automatiques de ton cerveau, construites par ton vécu et ton environnement. **Les reconnaître, c'est déjà commencer à reprendre la main.**

MÉCANISME 1

La boucle d'hypervigilance

Ton amygdale* surveille en permanence les menaces. Tu anticipes le pire, tu contrôles tout, tu t'épuises avant même que le problème arrive. Ce n'est pas un défaut : c'est ton système d'alarme qui ne sait plus s'éteindre.

Ce que ça provoque : fatigue chronique, sommeil perturbé, irritabilité, difficulté à lâcher prise.

MÉCANISME 2

L'évitement émotionnel

Ton cerveau a appris que certaines émotions sont dangereuses. Alors il les met de côté : tu rationalises, tu minimises, tu t'occupes pour ne pas ressentir. Mais les émotions mises de côté s'accumulent et créent une pression constante.

Ce que ça provoque : vide intérieur, perte de sens, détachement, explosions soudaines.

MÉCANISME 3

Les schémas précoces*

Décrits par Jeffrey Young, fondateur de la thérapie des schémas : des croyances profondes formées tôt, comme « Je ne mérite pas », « Je dois être parfait pour être aimé » ou « Le monde est dangereux ». Elles agissent comme un filtre qui déforme ta réalité.

Ce que ça provoque : auto-sabotage, relations difficiles, sentiment d'imposture, perfectionnisme paralysant.

* **Amygdale** : petite zone du cerveau qui gère la peur et les réactions de survie, comme une alarme. * **Schémas précoces** : croyances formées tôt dans la vie, qui continuent d'influencer tes réactions d'adulte, souvent sans que tu t'en rendes compte.



MÉCANISME 4

La déconnexion du corps

L'intéroception*, c'est ta capacité à percevoir les signaux de ton corps : tension, fatigue, faim, émotion. En mode survie, cette connexion se coupe. Tu ne sais plus très bien ce que tu ressens. Tu vis dans ta tête.

Ce que ça provoque : décisions déconnectées de tes besoins, épuisement qu'on ne voit pas venir, tensions et douleurs liées au stress.

MÉCANISME 5

La procrastination protectrice

Ce n'est pas de la paresse. Sous stress chronique, ton cortex préfrontal*, la partie qui décide et planifie, fonctionne moins bien. Ton cerveau choisit le confort immédiat pour éviter la menace de l'échec. C'est une protection, pas un manque de volonté.

Ce que ça provoque : sensation de stagner, culpabilité, perte de confiance.

À RETENIR

Ces cinq mécanismes ont eu une utilité : ils t'ont aidé à tenir. Le but n'est pas de les combattre, mais de **reprendre la main sur eux**. C'est ce que fait la suite du kit.

* **Intéroception** : capacité à ressentir ce qui se passe à l'intérieur de ton corps (battements de cœur, tensions, fatigue). * **Cortex préfrontal** : partie avant du cerveau, impliquée dans les décisions, la planification et la maîtrise de soi.

SECTION 3 • RECONSTRUIRE

Le protocole

SOUVERAIN

9 étapes pour restructurer ton système interne et passer du mode survie au mode création.

S Scanner

O Observer

U Unifier

V Valider

E Écrire

R Restructurer

A Agir

I Incarner

N Nourrir



Scanner

REPÉRER LES PENSÉES AUTOMATIQUES

Chaque jour, prends 5 minutes pour noter les pensées qui tournent en boucle. Ne les juge pas, ne les analyse pas encore. Note-les telles quelles.

EXERCICE

Pendant 3 jours, note chaque pensée négative qui revient, sur ton téléphone, au moment où elle apparaît. Des schémas vont se dessiner.



Observer

PRENDRE DU RECUL SANS JUGEMENT

Observe tes pensées comme un scientifique observe des données, pas comme un juge face à un accusé. La distance entre toi et ta pensée, c'est ta marge de liberté.

EXERCICE

Quand une pensée dure arrive, reformule-la. Au lieu de « Je suis nul », dis « Mon cerveau produit la pensée que je suis nul ».



Unifier

RECONNECTER LE CORPS ET L'ESPRIT

Le mode survie te coupe de ton corps. Pourtant, ton corps est ton premier outil de régulation : respiration, mouvement, ancrage.

EXERCICE

La respiration 4-7-8 : inspire 4 secondes, retiens 7, expire 8. Trois cycles. Une expiration plus longue que l'inspiration aide le corps à revenir au calme. Si retenir ton souffle te met mal à l'aise, fais simplement de longues expirations.



Valider

ACCUEILLIR TES ÉMOTIONS

Valider une émotion ne veut pas dire l'encourager. Ça veut dire reconnaître qu'elle existe et qu'elle a une raison d'être. Ce qu'on repousse a tendance à revenir plus fort.

EXERCICE

Quand tu ressens une émotion forte, nomme-la à voix haute : « En ce moment, je ressens de la colère, et c'est compréhensible vu la situation. »



Écrire

UN JOURNAL STRUCTURÉ

Écrire sort le chaos de ta tête. Ce n'est pas un journal intime : c'est un outil pour faire de l'ordre. 10 minutes le soir suffisent.

EXERCICE

Chaque soir, réponds à 3 questions. Qu'est-ce qui m'a pesé aujourd'hui ? Quelle pensée automatique ai-je repérée ? Qu'est-ce que je choisis de faire différemment demain ?



Restructurer

REVOIR TES CROYANCES

La restructuration cognitive, issue des TCC, consiste à repérer une croyance qui te limite, à examiner les preuves pour et contre, puis à formuler une version plus juste. Ce n'est pas de la pensée positive : c'est de la pensée précise.

EXERCICE

Prends ta croyance la plus limitante. Écris 3 éléments qui la confirment et 3 qui la contredisent. Puis formule une version nuancée et réaliste.

A

Agir

LES MICRO-ACTIONS

Le mode survie paralyse l'action. La réponse : des actions si petites que ton cerveau ne les perçoit pas comme une menace. 2 minutes, pas plus, chaque jour.

EXERCICE

Choisis UNE action que tu repousses. Réduis-la à sa version de 2 minutes. Fais-la maintenant. Demain, ajoute 2 minutes.

I

Incarner

FAIRE ENTRER LE NOUVEAU RÉFLEXE

Savoir ne suffit pas, il faut pratiquer. C'est la différence entre comprendre la natation et nager. À force de répétition, un nouveau comportement devient plus facile : le cerveau renforce les chemins qu'on emprunte souvent.

EXERCICE

Choisis un comportement à installer. Visualise-le 5 minutes chaque matin, puis pratique-le au moins une fois dans la journée.

N

Nourrir

ENTREtenir TA SOUVERAINETÉ

Se reconstruire n'est pas un événement, c'est un processus. Comme un muscle, ton équilibre s'entretient chaque jour : environnement, relations, habitudes, tout compte.

EXERCICE

Fais le point sur ton environnement. Liste 3 choses qui te vident et 3 qui te nourrissent. Commence par réduire UNE chose qui te vide.



7 exercices inspirés des TCC

AGIR · À PRATIQUER SEUL, DÈS MAINTENANT

Les thérapies cognitives et comportementales font partie des approches les plus étudiées pour agir sur les schémas de pensée. Ces exercices s'en inspirent. **Ils ne remplacent pas une thérapie.**

EXERCICE 1

Le tableau des pensées automatiques

Quand tu remarques un changement d'humeur négatif

1. Note la situation : les faits, sans interprétation.
2. Note la pensée automatique, la première qui t'est venue.
3. Note l'émotion et son intensité, de 0 à 100.
4. Cherche les distorsions* : tout ou rien, catastrophe, généralisation.
5. Formule une pensée alternative réaliste.
6. Réévalue l'intensité de l'émotion, de 0 à 100.

EXERCICE 2

La flèche descendante

Pour trouver une croyance profonde

1. Pars d'une pensée négative : « J'ai raté cette présentation. »
2. Demande-toi : « Si c'est vrai, qu'est-ce que ça dit de moi ? »
3. Réponse possible : « Que je ne suis pas compétent. »
4. Redemande : « Et si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie ? »
5. Continue jusqu'à la croyance racine, souvent en 4 ou 5 étapes.

EXERCICE 3

L'exposition progressive

Pour apprivoiser une peur ou un évitement

1. Liste 10 situations que tu évites, de la plus facile à la plus difficile.
2. Note chacune de 0 à 100 en difficulté.
3. Commence par une situation notée entre 10 et 20.
4. Reste dans la situation jusqu'à ce que l'inconfort baisse nettement.
5. Passe à la suivante quand la précédente devient gérable.

Pour une peur intense, un traumatisme ou des attaques de panique, fais cet exercice avec un professionnel.

* **Distorsions cognitives** : raccourcis de pensée automatiques, comme tout voir en noir ou blanc, ou tirer des conclusions trop vite.



EXERCICE 4

La décatastrophisation

Pour casser la spirale du pire scénario

1. Écris ta peur : « Si je fais X, il va se passer Y. »
 2. Le pire scénario : que se passerait-il vraiment ?
 3. Le meilleur scénario : et si tout se passait bien ?
 4. Le scénario le plus probable : qu'est-ce qui arrivera sans doute ?
 5. Ton plan : si le pire arrivait, que ferais-tu concrètement ?
-

EXERCICE 5

La défusion cognitive*

*Pour prendre de la distance avec tes pensées, inspiré de l'ACT**

1. Repère la pensée qui fait mal : « Je suis un imposteur. »
 2. Reformule : « J'ai la pensée que je suis un imposteur. »
 3. Puis : « Je remarque que j'ai la pensée que... »
 4. Puis : « Mon cerveau me raconte l'histoire que... »
 5. Observe comment la distance change ton rapport à la pensée.
-

CONSEIL

Un exercice par jour suffit. Le but n'est pas de tout faire, mais de répéter ce qui t'aide. C'est la répétition qui change les réflexes.

* **Défusion cognitive** : technique pour prendre du recul sur une pensée : tu n'es pas ta pensée, tu l' observes. * **ACT** : thérapie d'acceptation et d'engagement, basée sur l'acceptation et l'action alignée sur ses valeurs.

EXERCICE 6

L'analyse fonctionnelle

Pour comprendre le cycle d'un comportement qui te dessert

1. Déclencheur : que s'est-il passé juste avant ?
 2. Pensée : quelle pensée automatique est apparue ?
 3. Émotion : qu'as-tu ressenti, et où dans ton corps ?
 4. Comportement : qu'as-tu fait en réponse ?
 5. Conséquence : qu'est-ce que ça a produit, à court et à long terme ?
-

EXERCICE 7

Le pour et le contre

Pour questionner une croyance qui te limite

1. Écris la croyance : « Je ne mérite pas de réussir. »
 2. Colonne POUR : tout ce qui semble la confirmer.
 3. Colonne CONTRE : tout ce qui la contredit.
 4. Pour chaque élément : est-ce un fait ou une interprétation ?
 5. Reformule la croyance de façon équilibrée et réaliste.
-

POUR

CONTRE



Le journal de reconstruction

ANCRER • 7 SOIRS, 10 MINUTES

Ce n'est pas un carnet de gratitude de plus. C'est un outil pour faire de l'ordre, chaque soir. **10 minutes, pas plus.** Les questions changent chaque jour et suivent le protocole SOUVERAIN.

Jour 1 • Scanner

REPÉRER LE BRUIT MENTAL

Quelles pensées ont tourné en boucle aujourd'hui ?

Quelle émotion a dominé ta journée ?

De 1 à 10, à quel point te sentais-tu aux commandes ?

Jour 2 • Observer

PRENDRE DU REcul

Quelle pensée automatique as-tu repérée aujourd'hui ?

Vue avec du recul, est-ce un fait ou une interprétation ?

Qu'aurait dit un ami bienveillant en l'entendant ?

Jour 3 · Unifier

RECONNECTER CORPS ET ESPRIT

Comment ton corps se sentait-il aujourd'hui ? Où étaient les tensions ?

As-tu pris un moment pour respirer ? Qu'est-ce que ça a changé ?

Quel signal de ton corps as-tu ignoré ?

Jour 4 · Valider

ACCUEILLIR SANS JUGER

Quelle émotion as-tu essayé de mettre de côté aujourd'hui ?

Que se passerait-il si tu lui donnais le droit d'exister ?

De quoi as-tu besoin en ce moment, que tu ne t'autorises pas ?

Jour 5 · Restructurer

REVOIR UNE CROYANCE

Quelle croyance limitante a pesé sur ta journée ?

Quels éléments la contredisent ?

Formule une version plus juste de cette croyance.



Jour 6 • Agir

PASSER À L'ACTION

Quelle micro-action as-tu faite aujourd'hui ?

Qu'as-tu ressenti après l'avoir faite ?

Quelle sera ta micro-action de demain ?

Jour 7 • Bilan

MESURER LE CHEMIN PARCOURU

Qu'est-ce qui a changé depuis le jour 1 ?

Quelle prise de conscience a été la plus importante ?

De 1 à 10, à quel point te sens-tu aux commandes maintenant ?

De quoi as-tu besoin pour aller plus loin ?

ET APRÈS LE JOUR 7 ?

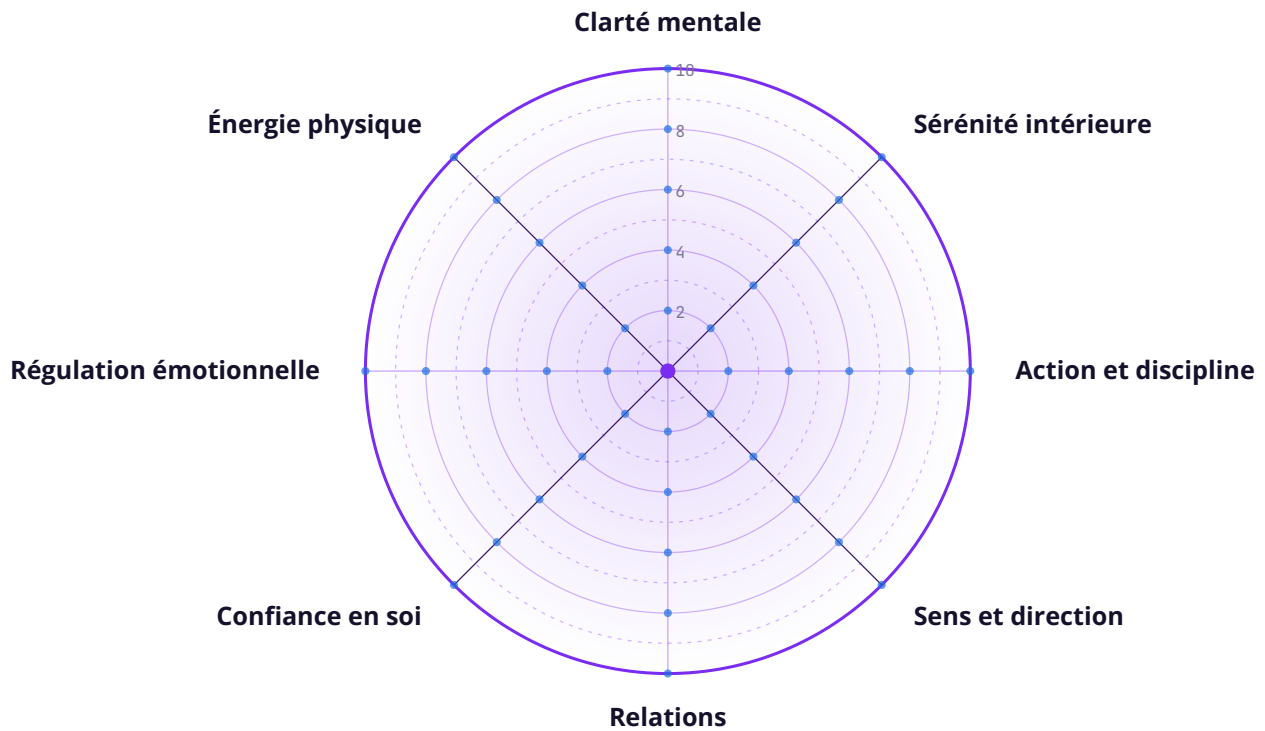
Garde les questions qui t'ont le plus aidé et continue avec celles-là. Un journal qui dure est un journal simple.



La roue de la Souveraineté

ANCRER • ÉVALUE ET VISUALISE TON CHEMIN

Note chaque domaine de 1 à 10, puis relie les points. Refais l'exercice dans 30 jours, dans une autre couleur, et compare les deux formes.



Clarté mentale	/10	Sérénité intérieure	/10
Action et discipline	/10	Sens et direction	/10
Relations	/10	Confiance en soi	/10
Régulation émotionnelle	/10	Énergie physique	/10

 Aujourd'hui : / /  Dans 30 jours : / /



Et maintenant ?

Tu viens de regarder en face la façon dont ton système interne fonctionne. C'est déjà un vrai pas. Ce kit t'a donné des clés pour comprendre, des outils pour reconstruire et un protocole pour avancer.

Mais soyons honnêtes : **un kit ne remplace pas un accompagnement.**

SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN

RESET 7

- 7 jours de reconstruction mentale, guidés pas à pas
- Un mois de suivi personnel avec Nicolas : messages privés sur WhatsApp, réponse sous 48 h les jours ouvrés
- Un rendez-vous en visio chaque semaine pendant le suivi
- Audios, exercices et ebook pour aller plus loin, à ton rythme

JE DÉCOUVRE RESET 7 →

emax-phoenix.systeme.io/reset-7-neon

L'application EMAX

Des parcours quotidiens et Aorax, une IA d'accompagnement. Bientôt sur Android.

Écris-moi

Instagram : @emax.official
Contact@emax-officiel.com

Prends soin de toi,
Nicolas