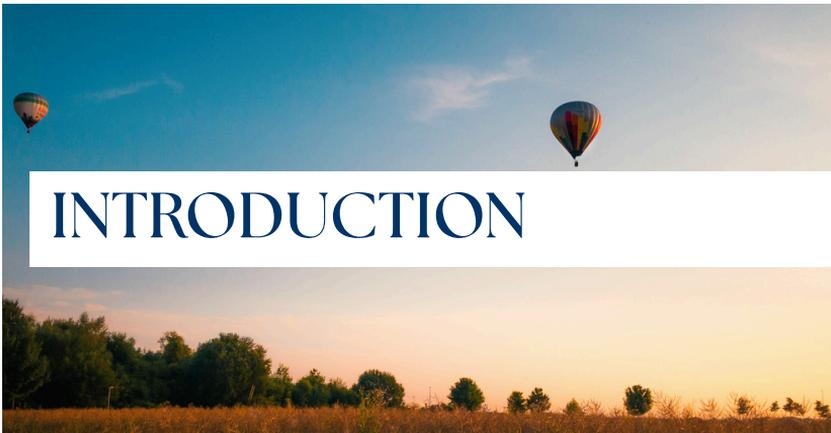




RESET SE LIBÉRER DE SES RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES

Maryse Ménéec



INTRODUCTION

LIBÉREZ VOS RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES POUR RETROUVER VOTRE PAIX INTÉRIEURE

Vos perturbations émotionnelles ne sont pas un fardeau ou un problème à résoudre mais un moyen de retrouver la sérénité intérieure, un chemin vers plus de paix et de liberté intérieure.

Si vous êtes ici, c'est probablement que vous ressentez le besoin de plus de sérénité dans votre quotidien.

RESET, c'est bien plus qu'un simple mot.
C'est une méthode simple, naturelle et profonde pour **désactiver les réactions émotionnelles** disproportionnées et retrouver un espace de stabilité intérieure.

Dans ce guide, je vous propose une approche simple pour :

- ✦ Apprendre à ne plus fuir vos émotions,
- ✦ Les accueillir dans votre corps,
- ✦ Pour enfin réguler durablement ce qui vous envahit.

**Vous n'êtes pas obligés de subir vos perturbations
émotionnelles !**



QUI SUIS-JE ?

Je suis **Maryse Ménéca, Formatrice, Auteure, Spécialiste Design Humain et en libération émotionnelle.**

Ingénieure polytechnique avec plus de 15 ans d'expérience en management d'équipes, j'ai ressenti le besoin de donner du sens à ma vie professionnelle.

Cette quête m'a conduite à explorer et me former à divers modèles de connaissance de soi ainsi qu'à des techniques de libération émotionnelle et à la médiation, jusqu'à créer ma propre méthode : RESET.

Passionnée par l'humain et le sens de la vie, j'ai fondé Atypikali en 2012 pour accompagner individus et entreprises dans leur développement.

Avec plus de 16 ans d'expertise en Design Humain, je propose des formations ciblées pour les professionnels et particuliers en quête de transformation ou d'outils d'accompagnement. Je transmets les outils que j'ai expérimenté, que je trouve simples et puissants, et qui ont profondément changé ma vie.

La méthode RESET en fait partie.



SOMMAIRE

01

LES PERTUBATIONS ÉMOTIONNELLES

P.4

- Émotion et perturbation émotionnelle : quelle différence ?
- La perturbation émotionnelle : une réaction disproportionnée
- D'où viennent les perturbations émotionnelles
- Quelques perturbations émotionnelles fréquentes...
- Pourquoi les méthodes habituelles ne fonctionnent pas ?

02

C'EST LÀ QUE RESET INTERVIENT

P.9

03

COMMENT FONCTIONNE RESET ?

P.11

- Une autre façon d'être en paix
- Comment fonctionne Reset ?
- Les domaines d'application

04

LES FORMATIONS RESET

P.15

- RESET Pour Soi
- Devenir praticien RESET

05

TÉMOIGNAGES

P.18

01 LES PERTUBATIONS ÉMOTIONNELLES

ÉMOTION ET PERTURBATION ÉMOTIONNELLE : QUELLE DIFFÉRENCE ?

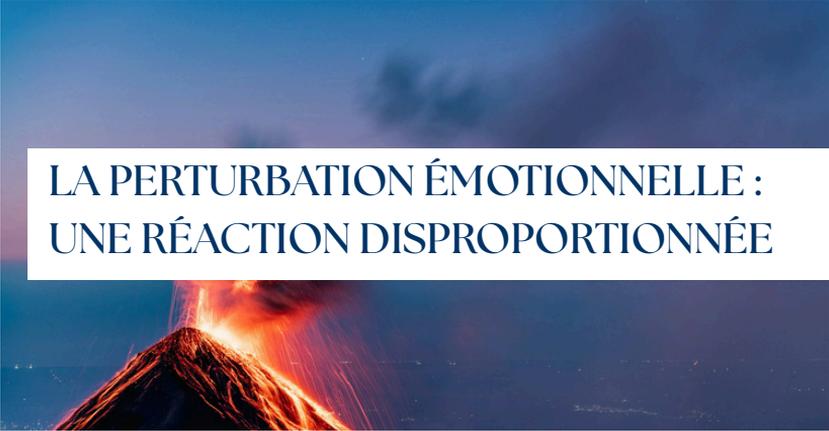
Il est essentiel de distinguer une émotion d'une perturbation émotionnelle.

Une émotion est un signal naturel et utile. Elle vous informe qu'un **besoin n'est pas nourri** et vous met en mouvement pour y répondre.

Les 5 émotions fondamentales sont :

- **La peur** : elle vous alerte d'un danger, vous invite à la prudence.
- **La colère** : elle signale qu'un de vos besoins ou limites a été bafoué.
- **La tristesse** : elle indique une perte et vous invite à créer du lien.
- **Le dégoût** : il vous protège de ce qui est toxique pour vous.
- **La joie** : elle vous guide vers ce qui nourrit votre être.

Une émotion demande à être **écoutée et respectée**.



LA PERTURBATION ÉMOTIONNELLE : UNE RÉACTION DISPROPORTIONNÉE

Parfois, ce que vous ressentez **dépasse l'émotion indicatrice**.

Vous perdez tout ou partie de vos moyens, sans rapport réel avec la réalité rencontrée.

Et sans comprendre pourquoi, vous réagissez de manière automatique, excessive ou inadaptée. Vous êtes submergé. Vous n'avez plus le contrôle, c'est l'émotion qui vous contrôle ! C'est ce qu'on appelle une **perturbation émotionnelle**.

La perturbation émotionnelle est déclenchée par votre système de survie. Elle est comme un **vieux fantôme de votre passé** qui refait surface de manière inappropriée. **Elle vous déconnecte de la réalité du présent**.

Les perturbations émotionnelles ont un impact sur votre perception, vos comportements, vos relations. Elles agissent comme des filtres.

La bonne nouvelle :
vous pouvez les réguler définitivement !



D'OÙ VIENNENT LES PERTURBATIONS ÉMOTIONNELLES

Elles proviennent d'une **mémoire émotionnelle** inscrite dans votre corps, souvent liée à un **événement ancien, mal digéré par votre système de survie** (traumatisme, choc, sidération...).

Lors d'un événement vécu comme trop intense, trop soudain ou menaçant, si vous n'avez pas pu **exprimer ou réguler cette réaction sur le moment**, elle reste **bloquée** et mémorisée comme dangereuse par votre amygdale. Cet événement racine est très souvent inconscient.

Résultat : dès qu'un élément rappelle cette situation, même de loin, la mémoire se réactive, votre système de survie réagit comme si vous étiez à nouveau en danger et provoque une réaction disproportionnée face à la réalité du moment, la perturbation émotionnelle.

Ce n'est pas vous qui réagissez mal. C'est votre système de survie qui essaie de vous protéger en activant le mode fuite, figement, attaque ou prise de contrôle.

Alors que l'émotion vous permet d'agir, la perturbation émotionnelle vous met en réaction.

Vos réactions deviennent disproportionnées, automatiques, et vous empêchent de réfléchir ou de faire des choix posés. Vous sur-réagissez. Vous êtes submergé et vous n'arrivez pas à gérer ce qui se passe en vous. Vous avez l'impression d'être prisonnier de vos émotions, que vous allez mourir, vous liquéfier ...

QUELQUES PERTURBATIONS ÉMOTIONNELLES FRÉQUENTES...



LES PEURS

- Peur du vide, de la vitesse, de la foule, de mourir, de perdre le contrôle...
- Parler en public, peur du regard de l'autre, de l'échec...

LES COMPORTEMENTS

- Perdre ses moyens ou se sentir bloqué, procrastiner, s'éparpiller
- Difficultés à faire des choix
- Paniquer ou être pris d'angoisse dans des situations qui paraissent pourtant anodines...

- Ne pas supporter la critique
- Se mettre en colère à la moindre contrariété, être agacé pour un rien
- Fuir systématiquement certaines situations
- Être sujet au stress, à l'anxiété

LES SENTIMENTS

- ne plus avoir l'envie de vivre, être à la fois sans énergie, sans projet, insatisfait...
 - se sentir triste, coupable, incompetent, jaloux, vexé, dévalorisé
- Syndrome de l'imposteur, Sentiment de ne pas être à la hauteur

Ces manifestations **ne sont pas des défauts de personnalité**, mais des **réactions de survie non régulées**.

Vous n'êtes pas obligés de les subir, une seule séance RESET suffit pour s'en libérer !



POURQUOI LES MÉTHODES HABITUELLES NE SUFFISENT PAS

Face à ces émotions envahissantes, chacun développe ses propres habitudes pour tenter de retrouver un équilibre.

L'une des premières réponses consiste souvent à chercher à se calmer :

- Respirer profondément, marcher, faire du sport, ranger,
- Crier, pleurer ou casser quelque chose pour libérer la tension.

Cela permet de faire redescendre l'émotion et apporte un apaisement mais cet apaisement reste temporaire car il ne règle pas le problème à la racine.

Une fois l'émotion calmée en surface, elle finit par resurgir lors que la même situation qui l'a déclenchée va se reproduire.

D'autres approches mentales vous amènent à chercher à **comprendre vos réactions** :

- Explorer vos croyances,
- Revenir à votre histoire,
- Identifier les « pourquoi ».

Cela peut vous donner du sens mais **rarement du soulagement**. Là encore, comprendre une émotion ne suffit pas et ne règle pas le problème à la racine.

On sait pourquoi elle est là... mais elle est encore là.

Pourquoi ? Parce que **le problème n'est pas dans la tête**.

Il est **dans le corps**, là où le trauma s'est inscrit.

02

C'EST LÀ QUE RESET INTERVIENT

Apaiser, évacuer, chercher à comprendre ne résolvent pas les difficultés émotionnelles.

Vous avez remarqué que lorsque vous êtes en réaction émotionnelle, des sensations désagréables se manifestent dans votre corps : cœur qui s'accélère, boule dans la gorge, bouffée de chaleur, ...

C'est ce que vous cherchez par tous les moyens à éviter ! Pourtant, la clé est d'aller à leur rencontre car ce sont ces sensations, mêmes si elles ne sont pas agréables, qui sont la clé et le chemin pour libérer le trauma et réguler définitivement la réaction émotionnelle associée.

C'est là que des méthodes comme RESET trouvent leur place : en allant à la racine de ce qui déclenche les perturbations émotionnelles, pour permettre une vraie libération.

Vivre nos émotions, c'est sentir ce que fait cette émotion dans notre corps, c'est accepter de sentir à l'intérieur de soi le confortable comme l'inconfortable, et simplement laisser l'apaisement s'installer.



RESET propose un chemin radicalement différent :

- ✨ Ne pas chercher à comprendre ni à contrôler,
- ✨ Mais laisser le corps faire son travail de régulation.

C'est un processus court, naturel, et accessible à tous, qui permet de libérer la mémoire et la charge émotionnelle associée à une situation ou à un souvenir traumatique... sans avoir besoin d'en parler ni de comprendre.

Vous n'avez pas besoin d'identifier vos traumatismes du passé et de revisiter des expériences douloureuses pour vous en libérer.

Avec la technique RESET, c'est bien plus simple !

RESET vous invite à :

- Accueillir vos sensations physiques au lieu de les fuir,
- Laisser ces sensations évoluer naturellement, au lieu de chercher à les apaiser ou les contrôler
- Permettre à la réaction émotionnelle de se désactiver d'elle-même, sans avoir besoin de revivre le trauma ni de le verbaliser.



COMMENT FONCTIONNE RESET ?

Le processus RESET en 5 étapes.

Vous sentez qu'une réaction émotionnelle se déclenche :

Étape 1

Fermez vos yeux

Étape 2

Portez votre
attention sur vos
sensations physiques

Étape 3

Laissez ces
sensations évoluer
par elles-même

Étape 4

Restez présent à ce
qui se passe dans
votre corps, jusqu'à
apaisement

Étape 5

Ouvrez vos yeux

Si vous n'avez pas interféré avec le processus, la situation qui a déclenché la perturbation émotionnelle vous laisse maintenant indifférent. Ce qui vous semblait insupportable devient neutre.

La charge émotionnelle est régulée, la mémoire du traumatisme libérée.

Quelques explications sur le processus.

Étape 1 : fermer vos yeux vous permet d'être plus facilement en lien avec vos sensations physiques.

Étape 2 : identifiez au moins 2 ou 3 sensations physiques dans votre corps : tension, chaleur, pression, nœud ...

Étape 3 : vous allez constater que vos sensations physiques bougent, se transforment, évoluent ... Même si elles ne sont pas très agréables, laissez les faire !

Étape 4 : restez présent à ce qui se passe dans votre corps, sans chercher à contrôler o apaiser vos sensations physiques. C'est le moment d'oublier toutes vos techniques habituelles d'apaisement ou de mentalisation qui interfèrent avec le processus naturel de régulation de votre corps. Sinon, **vous apaisez au lieu de réguler.**

À la lecture de ce processus, vous vous dites peut-être : "c'est bien trop simple pour avoir un tel effet".

Votre corps a des ressources que vous n'imaginez pas et ces ressources sont d'une simplicité incroyable, à la seule condition de ne pas interférer !

Les résultats après une séance RESET :

- **Vous vous sentez détendu, paisible, tranquille ...**
- **Ce qui vous mettait en réaction émotionnelle ne vous fait plus réagir**

Et c'est définitif !



RESET est d'une simplicité déconcertante, et pourtant vous avez mis en place des quantités de subterfuges pour éviter de rencontrer vos sensations.

Résultat : vous apaisez au lieu de réguler.

La vie est simple et cette ressource de votre corps, naturelle et universelle est la seule qui peut définitivement réguler vos difficultés émotionnelles.

UNE AUTRE FAÇON D'ÊTRE EN PAIX

La sérénité ne dépend pas de ce qui vous entoure mais de comment les choses vous impactent.

Beaucoup attendent la paix intérieure en cherchant à changer l'extérieur : un nouveau job, une relation plus douce, un compte en banque bien garni, une meilleure santé...

Mais la sérénité, la vraie, se vit en fonction de comment les choses vous impactent.

RESET vous libère de ce qui vous impacte.

COMMENT FONCTIONNE RESET ?

RESET s'appuie sur une capacité naturelle du corps à réguler ses réactions.

RESET vous invite à revenir à vos sensations. Là où tout commence.

Il ne s'agit pas de pensée positive. **Il s'agit de laisser votre corps faire ce qu'il sait faire naturellement : réguler l'émotion.**



DES DOMAINES D'APPLICATION

RESET peut être utilisé dans toutes les sphères de votre vie.

Vie personnelle

- Blessures liées à l'abandon, au rejet, à la trahison, à la honte, à la culpabilité...
- Événements marquants de l'enfance, séparations, humiliations
- Relations familiales ou amoureuses compliquées

Vie professionnelle

- Peur de l'échec, de l'autorité, du jugement
- Stress chronique, surcharge mentale
- Blocage à s'exprimer, à prendre la parole, à s'affirmer

Ce que RESET vous offre :

- Une autonomie émotionnelle
- Un accès immédiat à un calme intérieur
- Une capacité à accueillir les situations de stress ou de conflit
- Une nouvelle relation à vous-même, plus apaisée, plus ancrée, confiante, plus vraie avec vous même

RESET permet de travailler à la racine des réactions, et non simplement sur leurs symptômes.

C'est un soutien régulier, pour libérer progressivement ce qui entrave votre bien-être et développer votre intelligence émotionnelle.

04

LES FORMATIONS RESET

ATYPIKALI propose plusieurs formations autour de la technique RESET.

RESET pour Soi, et rien que pour soi : pour apprendre à se libérer en toute autonomie de vos difficultés émotionnelles

RESET SOS : pour accompagner une personne en situation de difficulté émotionnelle. Idéale pour toute personne en lien avec du public régulièrement confronté à des difficultés émotionnelles (peurs, phobies, angoisses, paniques ...) Ex : managers, éducateurs, enseignants, psychologues, monde médical, thérapeutes, médiateurs, pompiers ...

RESET Praticien : pour accompagner vos clients vers un mieux être global. Toute personne dans les métiers de l'accompagnement : Coachs, thérapeutes, médecins, psychologues, ...

Retrouvez toutes nos dates ici : <https://formations.atypikali.com>



FORMATION RESET POUR SOI

Vous ressentez l'appel à vous libérer de schémas émotionnels profonds et récurrents ?

La formation RESET pour soi, accessible en e-learning, a été pensée pour vous aider à utiliser la méthode RESET dans votre vie personnelle, à votre rythme et en toute autonomie.

Elle ne forme pas à l'accompagnement. Son objectif est clair : vous permettre de désactiver vous-même les mémoires émotionnelles qui vous encomrent, en passant par le ressenti corporel, là où la mémoire s'est inscrite.

Au fil des modules, vous apprendrez à reconnaître les perturbations émotionnelles, à écouter les signaux de votre corps et à pratiquer RESET pour retrouver apaisement, stabilité intérieure et liberté d'être.

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant retrouver un état naturel de paix intérieure, sans avoir besoin d'un thérapeute à chaque fois qu'une émotion forte émerge.

Pour en savoir plus sur la formation RESET pour soi, cliquez ici :

[Formations Reset](#)



DEVENIR PRATICIEN RESET

Une fois que l'on a goûté à la puissance de RESET pour soi, il est naturel d'avoir envie d'en faire bénéficier les autres.

C'est pour cela que nous avons conçu une formation praticien RESET : pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin, accompagner, partager.

Dans cette formation, vous apprendrez :

- À maîtriser l'accompagnement RESET avec une personne
- À créer un cadre d'écoute sécurisant et professionnel
- À vous lancer en tant que praticien(ne) RESET

C'est une formation riche, humaine, accessible, où vous vivrez des transformations personnelles profondes tout en apprenant à aider les autres.

RESET est un outil incontournable pour tous les métiers de l'accompagnement, coaches, thérapeutes, enseignants, éducateurs, soignants ...

👉 Pour en savoir plus sur la formation praticien RESET, cliquez ici :

[Formations](#)

05

LES TÉMOIGNAGES

"Ma vie a changé : plus de peur de manquer" - Isabelle

"RESET est d'utilité publique, tout le monde devrait se former" - Ivone

"Maryse explique chaque étape avec clarté. Même les novices peuvent l'utiliser." - Julie

"Un outil puissant que tout le monde devrait connaître." - Gwenaëlle

"Une méthode précieuse pour vivre plus en paix." - Guylaine

Pour conclure

RESET est un outil simple, accessible et puissant.

Un outil que vous pouvez emporter partout, à tout moment, et qui ne demande rien d'autre que de laisser votre corps faire le travail de libération.

Prenez soin de vous !