

VOTRE CARNET DE BORD

MON BILAN DE DÉPART

« On ne peut pas tracer un itinéraire vers la vitalité si l'on ne connaît pas son point de départ exact. Ce bilan est votre premier acte de soin : un regard lucide, sans jugement et plein de bienveillance sur votre écosystème actuel. »

— Nadine

1. LA BOUSSE D'AUTO-ÉVALUATION RRT®

Instructions : Pour chacun des 4 cadrans ci-dessous, attribuez-vous une note sincère de 1 à 5 selon votre ressenti de ces dernières semaines :

1

Situation très critique, inconfort quotidien marqué.

2

Difficile, revient très régulièrement.

3

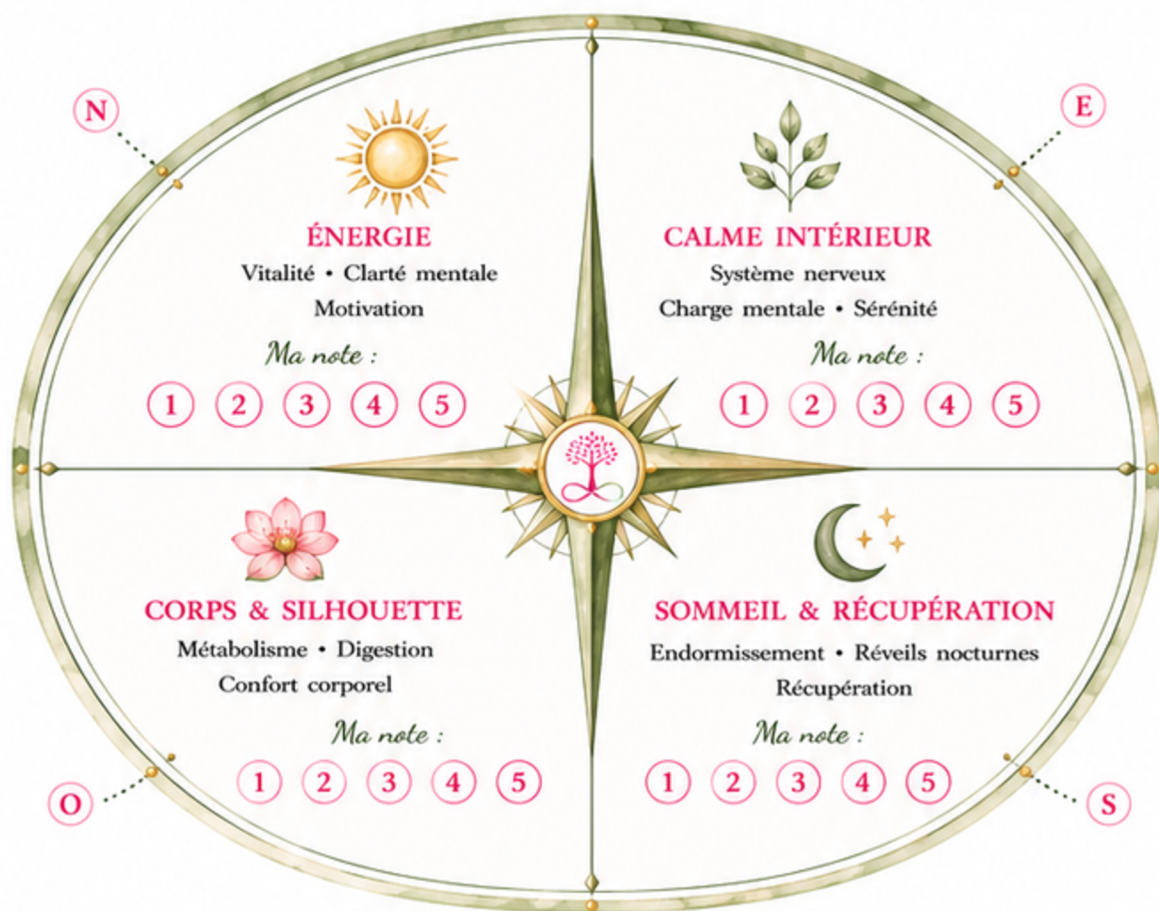
Moyen, fluctuations importantes d'un jour à l'autre.

4

Bon, globalement stable avec quelques vagues.

5

Pleine vitalité, équilibre optimal.



Le cadran qui me semble le plus fragile aujourd'hui est : _____



Celui que j'aimerais améliorer en priorité est : _____



Ce que mon corps essaie peut-être de me dire : _____

La transformation commence toujours par l'observation.

Observer → Comprendre → Transformer

RESPIRE • RESENS • TRANSFORME®



LE CADRAN DE L'ÉNERGIE

Vitalité & Clarté



“ L'énergie n'est pas seulement l'absence de fatigue.
C'est la capacité de vivre pleinement sa journée
avec élan, présence et vitalité. ”

– Nadine

COMMENT ÉVALUER CE CADRAN ?

“Indicateurs à observer”



Qualité du réveil



Clarté mentale
(absence de brouillard)



Absence de coups de fatigue
à 10h ou 16h



Motivation et envie d'agir



Élan pour vos projets



Sensation générale
de vitalité

MA NOTE
DU JOUR

Ma note :

1 2 3 4 5

/ 5

REPÈRES

- 1 Fatigue importante
Difficulté à fonctionner
au quotidien
- 2 Énergie faible
la plupart du temps
- 3 Énergie variable
selon les jours
- 4 Bonne énergie globale
- 5 Vitalité optimale

MES OBSERVATIONS



Comment je me sens au réveil ?



À quels moments de la journée
mon énergie chute-t-elle ?



Quels sont les signes qui me montrent
que mon corps manque d'énergie ?



Qu'est-ce qui nourrit
mon énergie actuellement ?



MON INTUITION DU JOUR

“Je pense que mon énergie est principalement impactée par :

- ☐ Mon sommeil ☐ Mes hormones
☐ Mon stress ☐ Mon manque de récupération
☐ Mon alimentation ☐ Autre : _____

CE QUE J'AIMERAIS RETROUVER

- ☐ Plus d'énergie le matin
☐ Plus de concentration
☐ Plus de motivation
☐ Plus de stabilité
☐ Plus de vitalité
☐ Autre : _____



La transformation commence toujours par l'observation.

Observer → Comprendre → Transformer

LE CADRAN DU CALME INTÉRIEUR

Systeme Nerveux & Sécurité Intérieure

“ Le calme intérieur n'est pas l'absence de défis.
C'est la capacité de rester ancrée au milieu des tempêtes. ”

— Nadine

COMMENT ÉVALUER CE CADRAN ?

Indicateurs à observer



Capacité à ralentir



Absence de charge mentale écrasante



Sensation de sécurité intérieure



Patience avec votre entourage



Facilité à récupérer après une journée stressante



Absence de pensées qui tournent à mille à l'heure



MA NOTE DU JOUR

Ma note :

1 2 3 4 5
/ 5

REPÈRES

- 1 Toujours sous tension
Difficulté à souffler
- 2 Stress fréquent
Charge mentale importante
- 3 Alternance entre
calme et surcharge
- 4 Bonne stabilité
émotionnelle
- 5 Calme profond et durable

MES OBSERVATIONS



À quel moment de la journée suis-je la plus tendue ?



Quelles situations activent le plus mon stress ?



Quels sont les signes que mon système nerveux est saturé ?



Qu'est-ce qui m'apaise réellement aujourd'hui ?

MON INTUITION DU JOUR

Je pense que mon système nerveux est principalement impacté par :

- ☐ Charge mentale ☐ Hypervigilance
☐ Manque de sommeil ☐ Difficulté à récupérer
☐ Stress professionnel ☐ Autre : _____
☐ Stress familial

CE QUE J'AIMERAIS RETROUVER

- ☐ Plus de calme
☐ Plus de sérénité
☐ Plus de patience
☐ Plus de sécurité intérieure
☐ Plus de présence
☐ Plus de légèreté mentale
☐ Autre : _____



MA MICRO-INTENTION

Cette semaine, je choisis de créer davantage de calme dans ma vie en :



Le système nerveux est le sol sur lequel repose toute votre santé.

Respire → Ressens → Transforme



RESPIRE • RESENS • TRANSFORME®

LE CADRAN DU CORPS & DE LA SILHOUETTE

Métabolisme • Digestion • Confort Corporel

“ Votre corps n'est pas un problème à corriger.
Il est un écosystème à comprendre et à nourrir. ”

– Nadine

COMMENT ÉVALUER CE CADRAN ?

Indicateurs à observer



Confort après les repas
(ventre plat, pas de ballonnements)



Absence de ballonnements



Stabilité du poids



Absence de fringales de sucre
ou de gras pulsionnelles



Confort articulaire



Énergie métabolique stable



MA NOTE DU JOUR

Ma note :

1 2 3 4 5
/ 5

REPÈRES

- 1 Inconfort digestif fréquent
Fringales importantes
- 2 Symptômes présents
plusieurs fois par semaine
- 3 Alternance entre périodes
confortables et inconfortables
- 4 Corps globalement stable
- 5 Confort digestif et
métabolique optimal

MES OBSERVATIONS



Comment je me sens après mes repas ?



Quels sont les symptômes
qui reviennent le plus souvent ?

- ☐ Ballonnements
- ☐ Reflux
- ☐ Fringales
- ☐ Fatigue après les repas
- ☐ Douleurs articulaires
- ☐ Variations de poids
- ☐ Autre : _____



À quels moments mes envies de
sucre ou de grignotage apparaissent-elles ?



Quels aliments semblent
me faire du bien ?



Quels aliments semblent me fatiguer
ou m'incommoder ?

MON INTUITION DU JOUR

*Je pense que mon métabolisme est
principalement impacté par :*

- ☐ Mon alimentation
- ☐ Mon sommeil
- ☐ Mon stress
- ☐ Mes hormones
- ☐ Mon niveau d'activité physique
- ☐ Ma digestion
- ☐ Autre : _____

CE QUE J'AIMERAIS RETROUVER

- ☐ Un ventre plus confortable
- ☐ Une digestion plus légère
- ☐ Une énergie plus stable
- ☐ Moins de fringales
- ☐ Une silhouette plus harmonieuse
- ☐ Plus de confiance dans mon corps
- ☐ Autre : _____

MA MICRO-INTENTION

*Cette semaine, je choisis de
soutenir mon corps en :*

Lorsque le terrain s'équilibre, le corps retrouve naturellement
davantage de confort et de vitalité.

Observer → Comprendre → Transformer

RESPIRE • RESSENS • TRANSFORME®

LE CADRAN DU RYTHME & DU SOMMEIL

Récupération • Repos • Régénération

“ Le sommeil est la fondation invisible sur laquelle repose votre énergie, votre métabolisme et votre équilibre hormonal. ”

— Nadine

COMMENT ÉVALUER CE CADRAN ?

Indicateurs à observer

-  Facilité d'endormissement
-  Qualité du sommeil
-  Absence de réveils nocturnes
-  Absence de réveils entre 2h et 4h du matin
-  Sensation de récupération au réveil
-  Niveau d'énergie après une nuit complète



MA NOTE DU JOUR

Ma note :

1 2 3 4 5
/ 5

REPÈRES

- 1 Sommeil très perturbé
Fatigue permanente
- 2 Réveils fréquents
Récupération difficile
- 3 Sommeil variable
selon les périodes
- 4 Sommeil globalement
réparateur
- 5 Sommeil profond et
récupération optimale

MES OBSERVATIONS

 Combien de temps me faut-il généralement pour m'endormir ?

 À quelle fréquence me réveille-je durant la nuit ?
☐ Jamais
☐ 1 fois
☐ 2 fois
☐ Plusieurs fois
☐ Toutes les nuits

 Si je me réveille, à quelle heure est-ce le plus fréquent ?
☐ Avant minuit
☐ Entre minuit et 2h
☐ Entre 2h et 4h
☐ Après 4h

 Comment je me sens au réveil ?

 Quels sont les facteurs qui perturbent mon sommeil ?
☐ Stress
☐ Charge mentale
☐ Écrans
☐ Douleurs
☐ Bouffées de chaleur
☐ Alimentation
☐ Autre : _____

MON INTUITION DU JOUR

Je pense que mon sommeil est principalement impacté par :

- ☐ Mon système nerveux
- ☐ Mon stress
- ☐ Mes hormones
- ☐ Ma glycémie
- ☐ Mon environnement de sommeil
- ☐ Mon rythme de vie
- ☐ Autre : _____

CE QUE J'AIMERAIS RETROUVER

- ☐ M'endormir facilement
- ☐ Dormir d'un sommeil profond
- ☐ Ne plus me réveiller la nuit
- ☐ Me réveiller reposée
- ☐ Retrouver mon énergie matinale
- ☐ Me sentir pleinement récupérée
- ☐ Autre : _____

MA MICRO-INTENTION

Cette semaine, je choisis de soutenir mon sommeil en :

La récupération est le langage secret de la vitalité.

Observer → Comprendre → Transformer

RESPIRE • RESSENS • TRANSFORME®

MON DIAGNOSTIC

en 3 questions

“ Ce que vous mettez en lumière aujourd’hui
est le point de départ de votre transformation. ”

– Nadine 

1

Quels sont mes principaux symptômes actuels
(mes “feuilles jaunes”) ?



*(Fatigue chronique, stockage autour du ventre,
sommeil haché, ballonnements, fluctuations d’humeur...)*

2

Qu’est-ce qui me préoccupe
ou m’épuise le plus au quotidien ?



*(La charge mentale, le sentiment de courir
après le temps, la frustration de faire
des efforts sans résultat...)*

3

Quelle est la première chose
que je voudrais profondément retrouver ?



*(Si vous aviez une baguette magique
pour les 90 prochains jours :
retrouver de l’élan, un sommeil de bébé,
de la légèreté...)*

Vous avez toutes les réponses en vous.

Respirez. Écoutez. Accueillez. Vous êtes au bon endroit.

TRACER VOTRE BOUSSOLE RRT®

Visualiser votre point de départ

“ Ce que l'on observe devient plus facile à comprendre.
Ce que l'on comprend devient plus facile à transformer. ”

– Nadine

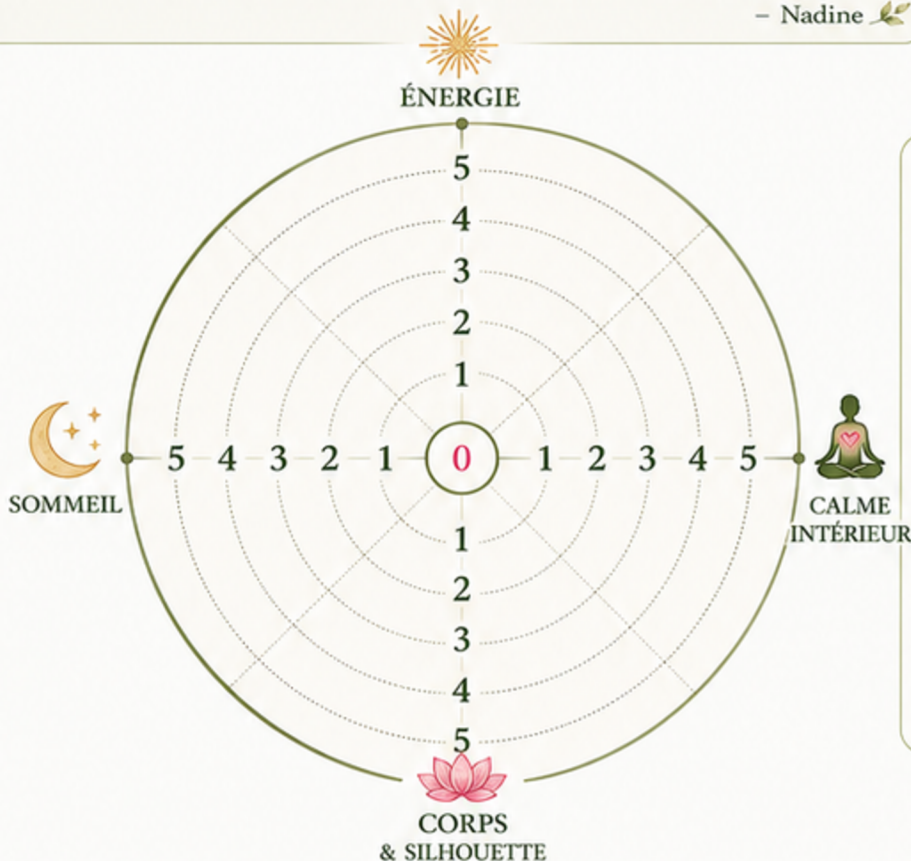
INSTRUCTIONS

Reportez les notes obtenues dans chacun des 4 cadrans.

Placez un point sur chaque axe correspondant à votre score.

Reliez ensuite les 4 points entre eux.

Observez la forme obtenue.



MES SCORES



Énergie

____/5



Calme intérieur

____/5



Corps & Silhouette

____/5



Sommeil & Récupération

____/5

CE QUE J'OBSERVE

Le cadran qui affiche le score le plus bas aujourd'hui :

Ma boussole est-elle plutôt :

- ☐ Équilibrée
☐ Étirée d'un côté
☐ Très déséquilibrée
☐ Je ne sais pas encore

Mon observation personnelle :

CE QUE CETTE BOUSSOLE M'APPREND



Aujourd'hui, mon corps me montre que :



Le domaine que je souhaite soutenir en priorité est :

IL N'Y A PAS DE BONNE OU DE MAUVAISE BOUSSOLE

Il existe simplement un point de départ.

Et chaque transformation durable commence par un point de départ clairement identifié.

MON ENGAGEMENT POUR CES 5 JOURS

Challenge Fondations RRT®

“ La transformation ne naît pas d'un effort parfait.
Elle naît d'un engagement répété, jour après jour. ”

– Nadine

JE M'ENGAGE À :

- ☐ Regarder mes courtes vidéos quotidiennes
(10 à 15 minutes par jour).
- ☐ Expérimenter les micro-pratiques proposées
(avec curiosité plutôt qu'avec perfection).
- ☐ Partager mes réponses sous les vidéos
(pour faire vivre la communauté et ancrer
mes prises de conscience).
- ☐ Accueillir mon corps avec davantage
de bienveillance
(sans jugement ni culpabilité).
- ☐ Rester ouverte aux découvertes que ces
5 jours pourraient m'apporter.



MA PROMESSE ENVERS MOI-MÊME

Aujourd'hui, je choisis de prendre soin de moi en :

MA SIGNATURE

Date : ____ / ____ / 2026

Mon prénom :

Signature :

JE CHOISIS D'ÊTRE ACTRICE DE MA TRANSFORMATION



Observer



Comprendre



Transformer

RESPIRE • RESENS • TRANSFORME®

Chaque grand changement commence
par une petite décision prise aujourd'hui.