COMMENT FONCTIONNE BESTU

30 jours. De petits pas. Un système à emporter avec toi.

Après l’achat

Tu recevras la confirmation de ton paiement et, par e-mail, les instructions pour accéder à ton espace personnel BESTU. Ta place sera automatiquement attribuée au départ du premier lundi du mois suivant ton achat.

Dès ton inscription, ton accès est actif : dans ton espace personnel, tu trouveras toutes les informations utiles, ta date de départ et les contenus de préparation. Tu auras accès au parcours de 30 jours ainsi qu’aux mises à jour, aux compléments et aux nouveaux contenus qui seront intégrés au parcours BESTU que tu as acheté, sans frais supplémentaires. D’éventuels nouveaux produits, parcours, services, consultations, événements, abonnements ou offres indépendantes pourront en revanche être proposés séparément et être payants.

Avant le Jour 1, tu ne restes pas simplement à attendre : tu trouveras une courte phase de préparation avec des contenus, des questions et de petits pas pensés pour t’aider à observer ton point de départ, clarifier ce que tu veux emporter avec toi dans le parcours et arriver au premier lundi déjà pleinement dans l’expérience BESTU.

Quand commence BESTU

BESTU commence ensemble : le Jour 1 est partagé avec les personnes qui démarrent en même temps que toi.

BESTU commence le premier lundi de chaque mois. Quel que soit le jour où tu effectues ton achat, ta place est attribuée au premier lundi du mois suivant. Tu as ainsi toujours le temps d’accéder à ton espace personnel, de lire les premières informations et de te préparer tranquillement.

Au Jour 1, tu commenceras avec les autres personnes du même départ. Ensuite, le parcours avancera jour après jour jusqu’au Jour 30. Si tu rates une journée, tu ne perds pas ta place et tu n’as pas échoué : reprends simplement là où tu t’étais arrêté, à ton rythme.

Où trouver BESTU

BESTU vit dans ton espace personnel : un espace dédié où tu retrouveras le parcours, les contenus, les questions, les activités quotidiennes et les espaces d’échange de la communauté.

Après l’achat, tu recevras par e-mail toutes les instructions nécessaires pour accéder à cet espace. En entrant, tu verras immédiatement ta date de départ, les contenus de préparation et toutes les informations utiles. À partir du Jour 1, le parcours de 30 jours s’ouvrira progressivement dans ce même espace.

- Depuis un ordinateur ou une tablette : tu pourras accéder à ton espace personnel en suivant le lien et les instructions reçus par e-mail.
- Depuis un smartphone : tu pourras accéder au même espace BESTU et, lorsqu’elles seront disponibles, choisir d’activer ou non les notifications.

Notifications : BESTU peut te rappeler à lui

Sur ton smartphone, tu pourras activer les notifications disponibles dans ton espace BESTU. Ainsi, lorsqu’un nouveau contenu ou une activité importante sera disponible, tu pourras recevoir un rappel directement sur ton téléphone.

Tu restes libre de gérer tes préférences : l’objectif n’est pas de t’inonder de notifications, mais de t’aider à te souvenir du parcours sans le transformer en une obligation supplémentaire.

Ce que tu verras en entrant

Avant le départ, tu verras ta date de début et les contenus de préparation. À partir du Jour 1, le parcours sera organisé jour après jour : Jour 1, Jour 2, Jour 3… jusqu’au Jour 30.

Chaque journée aura son contenu principal, une petite action et une question sur laquelle t’arrêter quelques minutes. Lorsque cela est prévu, de brefs rappels, pistes de réflexion ou compléments pourront aussi apparaître dans la journée.

Sous chaque journée, tu trouveras un espace de commentaires consacré précisément à son thème. Tu pourras poser une question, raconter comment cela s’est passé, partager une difficulté ou une petite découverte et échanger avec les personnes qui vivent cette étape en même temps que toi.

La communauté ne sera pas une immense conversation où tout se mélange : chaque sujet aura son espace. Et participer restera toujours un choix : tu peux beaucoup écrire, écrire peu ou simplement lire.

Ce qui se passe chaque jour

Pendant 30 jours, une nouvelle étape t’attend chaque jour. L’idée est simple : quelques minutes pour comprendre quelque chose d’utile, une petite action à tester dans ta journée et un espace pour observer ce qui se passe réellement dans ta vie.

- Un contenu principal à lire en environ 5–10 minutes. Des informations simples, concrètes et applicables ; lorsque cela est prévu, tu pourras aussi recevoir de brefs rappels ou approfondissements au cours de la journée.
- Une petite action quotidienne. Assez petite pour être vraiment réalisable, assez utile pour te donner envie de la répéter.
- Une question qui change de perspective. Pour mieux observer tes habitudes et comprendre ce qui fonctionne pour toi. Idéalement avec du papier et un stylo : les recherches suggèrent que l’écriture manuscrite favorise un traitement plus profond de l’information et peut soutenir l’apprentissage et la mémoire. Je te conseille donc de tenir un petit journal pendant les 30 jours.
- Un pas à la fois. Tu n’as pas besoin de tout faire immédiatement et tu n’as pas besoin d’être parfait.

LIS → FAIS → RÉFLÉCHIS → NOTE → PARTAGE, SI TU EN AS ENVIE

Ta checklist des 30 jours

Au début du parcours, tu recevras une checklist à imprimer qui t’accompagnera pendant les 30 jours. Accroche-la sur le frigo ou dans un endroit où elle restera bien visible.

Chaque jour, tu pourras noter les petits progrès réalisés et les actions que tu as réussi à intégrer à ta journée.

Tu garderas ainsi sous les yeux tes progrès au fil du mois, la manière dont tu suis le parcours et tout ce que tu construis, un petit pas après l’autre.

La checklist n’est pas là pour contrôler si tu as été « sage ». Elle sert à rendre visible quelque chose que nous ne remarquons pas toujours : la régularité qui s’accumule et les progrès.

Ton espace et la communauté

Chaque jour, tu pourras écrire directement dans l’espace consacré à cette journée et, si tu le souhaites, partager expériences, difficultés, idées et petites réussites avec les personnes qui traversent BESTU en même temps que toi et avec la communauté.

Le partage reste toujours facultatif. Tu peux participer à la communauté autant que tu le souhaites ou vivre BESTU comme un parcours entièrement personnel.

30 jours à voir, écrire et vivre. Parce que remarquer ses propres progrès fait partie du changement.

Les thèmes que nous allons explorer

BESTU travaille sur les piliers qui influencent chaque jour l’énergie, le bien-être et ta capacité à prendre soin de toi : alimentation, mouvement, sommeil, gestion du stress, attention, émotions et habitudes.

Ce ne sera pas une collection de règles à suivre à la lettre. Ce sera un parcours pour transformer des informations utiles en comportements simples et durables.

Des actions simples, mais chacun est différent

Les actions de BESTU sont conçues pour être simples, progressives et réalisables par la plupart des personnes dans la vie quotidienne.

BESTU ne remplace toutefois pas l’avis d’un médecin ou d’un autre professionnel de santé.

Si tu as une pathologie, une condition physique particulière, si tu suis un traitement ou si tu te demandes si une indication donnée te convient, tu peux montrer le contenu à ton médecin ou à ton professionnel de santé et décider avec lui comment l’adapter à ta situation.

Tu n’as pas à faire quelque chose simplement parce que c’est écrit dans BESTU. Apprendre à écouter ton corps fait partie du parcours.

Comment se construisent les 30 jours

Les actions s’ajoutent progressivement. Les premiers jours, tu travailleras peut-être sur quelque chose de très simple, comme rendre plus facile le fait de te souvenir de boire de l’eau. Les jours suivants, d’autres petits comportements liés aux autres piliers viendront s’ajouter.

L’objectif n’est pas d’accumuler trente tâches. Il est de comprendre quels petits changements fonctionnent réellement dans ta vie et de construire, jour après jour, un système personnel qui demande de moins en moins de volonté.

Et si je saute un jour ?

Reprends le lendemain, sans culpabilité et sans penser que tu as gâché le parcours.

BESTU n’est pas une compétition et il n’existe pas de série parfaite à protéger. Une journée manquée n’efface pas ce que tu as déjà fait. Essaie plutôt de te demander ce qui t’a amené à la sauter : manque de temps ? Fatigue ? Oubli ? L’action était-elle trop difficile ?

Ne te juge pas : utilise l’information. Comprendre ce qui t’a arrêté t’aidera à rendre le prochain pas plus facile.

Combien de temps faut-il ?

La partie quotidienne est volontairement courte : en général 5–10 minutes de lecture, auxquelles s’ajoute l’action concrète à intégrer dans ta journée.

Certaines actions ne demanderont que quelques secondes ; d’autres deviendront simplement une autre façon de faire quelque chose que tu fais déjà. BESTU est conçu pour entrer dans la vie que tu as déjà, pas pour l’occuper.

FAQ et support

Dans BESTU, tu trouveras une section FAQ avec les réponses aux questions les plus fréquentes sur l’utilisation de l’espace personnel et le fonctionnement du parcours.

Si la réponse que tu cherches n’y figure pas, le support BESTU sera disponible pour les questions liées à l’accès, à l’espace personnel et au fonctionnement du parcours.

Pour les questions personnelles d’ordre médical, sanitaire ou thérapeutique, ton médecin ou ton professionnel de santé reste la personne de référence.

Mais surtout : ces 30 jours sont à toi

Tu peux voir BESTU comme un parcours, un défi avec toi-même, une attention que tu t’accordes, une opportunité. Ou simplement comme un cadeau que tu as décidé de te faire.

Trente jours pendant lesquels, chaque jour, tu t’accordes quelques minutes pour prendre aussi soin de toi.

Pas pour devenir parfait. Pas pour prouver quelque chose aux autres. Pas pour ajouter une nouvelle chose à la liste de ce que tu « devrais » faire.

Mais pour voir ce qui se passe lorsque, pendant 30 jours, tu commences à tenir de petites promesses que tu t’es faites.

Certains jours seront faciles. D’autres moins. Et peut-être que l’une des découvertes les plus importantes ne sera pas de savoir à quel point tu es discipliné, mais de comprendre que tu peux rater un jour, recommencer et continuer quand même.

BESTU n’est pas une épreuve à réussir. C’est un temps que tu as décidé de t’accorder.

À la fin des 30 jours

L’objectif n’est pas d’arriver au Jour 30 en dépendant de ta motivation.

L’objectif est d’y arriver en te connaissant un peu mieux et avec une série d’outils, d’habitudes et de petits systèmes qui pourront continuer à fonctionner après BESTU.

Tu n’as pas besoin de devenir une autre personne en 30 jours.
Tu peux commencer à construire une autre manière de prendre soin de toi.

Ton accès ne s’arrête pas au Jour 30

Avec ton accès à BESTU, tu recevras sans frais supplémentaires les mises à jour, les compléments et les nouveaux contenus qui seront intégrés au parcours BESTU que tu as acheté. Cela n’inclut pas d’éventuels nouveaux produits, parcours, services, consultations, événements, abonnements ou offres autonomes qui pourront être développés à l’avenir et proposés séparément contre paiement. Si ces premiers pas éveillent ta curiosité, tu trouveras également dans ton espace personnel une sélection de livres, podcasts, auteurs, spécialistes, sites et autres ressources pour approfondir les sujets qui te sembleront les plus importants.

BESTU ne cherche pas à avoir toutes les réponses. Il veut t’aider à trouver les bonnes questions et les bonnes sources pour continuer.

Ensemble, nous commencerons par les bases. Alimentation, mouvement, sommeil, gestion du stress et habitudes quotidiennes sont les fondations sur lesquelles construire tout le reste.

Compléments alimentaires, technologies, stratégies avancées et optimisation peuvent avoir leur place, mais ils ne peuvent pas remplacer des bases qui manquent.

D’abord, nous construisons les fondations. Ensuite, si tu le souhaites, tu pourras approfondir, personnaliser et optimiser.

Parce qu’il n’est pas nécessaire de commencer par les choses les plus sophistiquées. Il faut commencer par ce qui compte le plus.

Et à partir de là, un petit pas après l’autre, construire la personne que tu veux devenir.

Ton corps et ton esprit t’accompagneront toute ta vie.
Apprendre à en prendre soin est l’un des cadeaux les plus importants que tu puisses te faire.

BESTU commence ici. D’abord les fondations, ensuite l’optimisation.