



Point d'ancrage

Bienvenue dans **Point d'ancrage** de LAB|2||ACTION™.

Un espace pour ralentir juste assez, regarder ton rôle avec lucidité et poser des repères concrets qui soutiennent ton temps, ton énergie et ton impact.

PRENDRE SOIN DE SON BOCAL!

Tranche de vie | *Mon bocal débordait... mais pas pour les bonnes raisons*

Je me souviens très bien de ce moment.

Je tombais sur une vidéo d'un professeur qui expliquait la notion du temps avec un bocal en verre. Il y déposait d'abord de grosses roches. Puis du gravier. Puis du sable. Puis, finalement, de l'eau. Et chaque fois, il posait la même question : « *Est-ce que le bocal est plein?* »

Toute la classe disait oui... jusqu'à ce qu'il ajoute un nouvel élément. Et le bocal trouvait encore de la place.

Moi, cartésienne comme je suis, cette démonstration m'a fascinée.

Si le temps fonctionne comme un bocal, alors pourquoi le mien était toujours plein... mais jamais des bonnes choses? Pourquoi je finissais mes semaines essoufflée, à courir après ma queue, sans jamais toucher à ce qui compte vraiment?

J'ai compris, un peu brutalement, que je remplissais mon bocal dans le mauvais ordre.

Chez moi, l'**eau** — les interruptions, les demandes spontanées, les pseudo-urgences — entrait en premier. Le **sable** — les nouvelles tâches ponctuelles — suivait à toute vitesse. Résultat : quand venait le temps de m'attaquer aux **roches** (les tâches essentielles, stratégiques) ou même au **gravier** (les obligations non négociables), il ne restait plus d'espace. Mon bocal menaçait de déborder constamment.

Ce n'était pas un problème de volonté.

C'était un problème de structure.

Et de discipline de gestion.

Carte du territoire | *Quand l'eau et le sable prennent le contrôle*

À partir de cette tranche de vie, voici la carte conceptuelle qui décrit ce qui se joue réellement dans le quotidien d'une gestionnaire :

Les sources du débordement

- Absence d'un système clair pour prioriser (tout semble urgent, tout semble important).
- Disponibilité excessive envers l'équipe, les collègues, la hiérarchie.
- Trop grand volume de tâches réactives qui prend le dessus sur les tâches structurantes.
- Manque de rituels de planification pour piloter le rôle... plutôt que le subir.



Point d'ancrage

Ce que ça génère

- Un agenda géré par les autres, jamais par soi.
- Un sentiment d'être toujours en retard.
- Des projets et responsabilités importantes qui stagnent.
- Une impression de perdre son leadership... parce que le quotidien dicte la cadence.

Le vrai enjeu

☞ Sans système, c'est toujours l'eau qui gagne. Et l'eau ne fait pas avancer le rôle.

Pratique signature | Commencer à remplir ton bocal avec intention

Si tu veux que tes roches et ton gravier trouvent enfin leur place, il faut d'abord savoir **ce qui revient réellement dans ton quotidien**. Sans cet inventaire, ton bocal sera toujours à la merci du sable et de l'eau. Voici trois gestes simples – et déjà très puissants – pour transformer ton rapport au temps :

1. Faire l'inventaire de tes activités récurrentes

C'est la base. On ne peut pas structurer ce qui n'est pas visible. Identifie :

- **Tes tâches répétitives** (hebdo, mensuelles, trimestrielles)
- **Tes réunions statutaires sous ton contrôle**
Elles génèrent souvent des tâches *avant* et *après*... des charges invisibles mais bien réelles.
- **Tes projets cycliques**
Ils sont faits de tâches + de rencontres... donc ils prennent plus d'espace qu'on le croit.

Cet inventaire devient ta carte du territoire. Une fois qu'il est complet, il devient beaucoup plus facile de « placer » tes roches et ton gravier dans ton agenda — au bon moment, dans le bon ordre.

2. Discriminer ce qui mérite vraiment une place dans ton bocal

Ce ne sont pas toutes les roches et tous les graviers qui méritent d'être dans ton bocal.

Certaines « roches » sont en réalité :

- des projets que tu pourrais reporter,
- des responsabilités que tu pourrais partager,
- des attentes que tu pourrais clarifier.

Et certains « graviers » ne sont pas obligatoires... ils sont juste habituels.

Faire le tri, c'est reprendre le contrôle de ton rôle.



Point d'ancrage

3. Installer deux mécanismes de protection : un régulateur et un clapet

Même si ton bocal est bien structuré, il reste vulnérable aux intrusions.

◆ Le régulateur – pour l'eau

L'eau, ce sont les dérangements, les urgences perçues, les demandes pressées.

Tu peux **en limiter le débit** en établissant avec ton équipe :

- des heures de disponibilité,
- des signaux d'interruption acceptables,
- des règles de communication pour protéger ta concentration.

Petit geste, énorme impact.

◆ Le clapet – pour le sable

Le sable, ce sont les petites demandes ponctuelles qui finissent par avaler tes journées.

Tu peux installer un clapet en définissant :

- *quand* tu captures les nouvelles demandes,
- tu les déposes,
- *comment* tu les priorises avant de leur dire oui.

Un clapet bien ajusté évite que le sable entre en rafale et prenne toute la place.

Le résultat?

Ton bocal se remplit **dans le bon ordre**, tu reprends la maîtrise de ton rôle, et ton énergie cesse de se perdre en miettes.

C'est la première étape pour structurer ton temps... et ton impact.

Inspiration | *Créer plutôt que subir*

« *La clé, ce n'est pas de prioriser ton agenda, mais d'agender tes priorités.* »

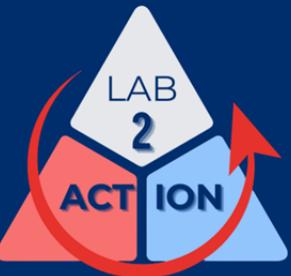
— Stephen R. Covey

Cette citation nous rappelle que la gestion du temps n'est pas un talent... mais une architecture. Et que cette architecture peut être apprise, maîtrisée, ajustée.

Coffre à outils | *Pour aller un peu plus loin*

📘 Livre | La métaphore des roches y est expliquée avec profondeur.

Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent — Stephen R. Covey



Point d'ancrage

Mouvement | Une expérience à vivre dans les 2 prochaines semaines

Je te propose deux petits défis :

Défi 1 – Les 3 roches | Pendant deux semaines, identifie chaque lundi matin les trois roches de ta semaine. Juste trois. Des tâches stratégiques, qui déplacent vraiment l'aiguille. Observe ce que ça change dans ton niveau de clarté.

Défi 2 – Le bloc protégé | Choisis un seul bloc quotidien de 90 minutes, sans eau ni sable. Un rituel court, soutenant, qui crée un espace mental pour respirer... et penser. Protège-le comme s'il s'agissait d'un rendez-vous stratégique avec ton futur toi. Tu vas être surprise de la différence que ça crée.

Si tu veux aller plus loin — structurer ton rôle, reprendre la maîtrise de ton temps et créer plus d'impact — la **Méthode D.E.L.T.A.**™ a été conçue exactement pour ça.

Tu peux t'inscrire pour recevoir le calendrier des cohortes offertes par les Cégeps et universités, ou planifier une formation en entreprise. Rends-toi sur www.lab2action.com.

LAB|2||ACTION™ | Clarifier. Structurer. Impacter.

Si tu veux aller plus loin — structurer ton rôle, reprendre la maîtrise de ton temps et créer plus d'impact comme gestionnaire d'équipe — la **Méthode D.E.L.T.A.**™ a été conçue exactement pour ça.

Rends-toi sur www.lab2action.com.



Tu pourras t'inscrire pour recevoir le calendrier des cohortes offertes par les institutions d'enseignement pour 2026, ou planifier une formation privée en entreprise. Tu y trouveras aussi une page de Blogue où je dépose un billet à tous les mois, question de stimuler la réflexion.

Merci d'avoir pris ce moment avec moi.

J'espère que ce **Point d'ancrage** t'accompagnera dans les prochaines semaines et créera un peu plus d'espace, de clarté et de cohérence dans ton quotidien. On se retrouve en février!