



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.

2026|03_ LA SEMAINE IDÉALE (ET LA VRAIE VIE)

Tranche de vie | *Ma semaine idéale... sur papier*

Je me souviens de la première fois où j'ai dessiné ma semaine idéale.

C'était beau. | Structuré. | Équilibré.

Des blocs de concentration le matin.

Des plages d'équipe bien définies.

Un moment stratégique le vendredi.

Un vrai espace pour penser.

Sur papier, j'étais une gestionnaire inspirante et parfaitement alignée.

Puis le lundi est arrivé.

Une absence imprévue.

Un enjeu client.

Une demande urgente de la direction.

Une rencontre déplacée.

À 15h, ma semaine idéale ressemblait déjà à un souvenir nostalgique. Je me suis dit : « Bon. Encore une idée théorique qui ne tient pas dans la vraie vie. ». Avec le temps, j'ai compris quelque chose d'important.

👉 La semaine idéale n'est pas un horaire rigide.

👉 **C'est une architecture d'intention.**

Carte du territoire | *Pourquoi la semaine idéale échoue (souvent)*

Chez les gestionnaires d'équipe, trois phénomènes viennent saboter la semaine idéale.

1. La surcharge relationnelle

Ton rôle n'est pas solitaire. Il est traversé par des gens, des imprévus, des émotions, des urgences réelles. Tu ne contrôles pas tout.

2. L'agenda fragmenté

Réunions dispersées. | Micro-plages inutilisables. | Demandes intercalées entre deux conversations. Même si tu as du temps « libre », il est morcelé.



Point d'ancrage

3. L'absence de colonne vertébrale hebdomadaire

Sans structure claire, ta semaine devient : une suite de réactions, un empilement d'engagements, un agenda rempli... mais pas piloté.

Le vrai enjeu n'est pas d'avoir une semaine parfaite. **Le vrai enjeu est d'avoir une semaine intentionnelle.**

Pratique signature | *Concevoir ta semaine idéale... version gestionnaire d'équipe*

Je te propose une approche simple en 4 étapes pour créer une semaine habitable.

1. Identifier les invariants

Avant d'imaginer l'idéal, clarifie ce qui revient chaque semaine :

- Tes réunions statutaires
- Tes responsabilités récurrentes
- Tes rituels d'équipe
- Tes livrables non négociables

Ce sont les piliers fixes.

Une semaine idéale ne flotte pas dans le vide. Elle s'appuie sur ce qui est réel.

2. Définir tes blocs stratégiques

Poses-toi cette question : Si je ne protégeais que 3 blocs dans ma semaine, lesquels feraient vraiment avancer mon rôle?

Exemples :

- Un bloc de concentration profonde
- Un bloc de développement d'équipe
- Un bloc stratégique (planification, anticipation, vision)

Trois blocs. Pas huit. Ce sont tes ancrages.

3. Prévoir l'espace pour l'imprévu

Une semaine idéale qui ne laisse aucune marge est condamnée.

Bloque volontairement :

- une plage tampon
- une demi-journée flexible
- des micro-espaces de respiration

L'imprévu n'est pas une anomalie.

Il fait partie du rôle.



Point d'ancrage

4. Installer un rituel hebdomadaire

La semaine idéale n'est pas un document figé. C'est un cycle.

Chaque semaine :

- 15-20 minutes pour ajuster
- Replacer tes blocs stratégiques
- Réévaluer tes priorités

Sans ce rituel, la semaine idéale redevient théorique. Avec ce rituel, elle devient évolutive.

Inspiration

« *What gets scheduled gets done.* » – Michael Hyatt

On pourrait traduire librement : Ce qui est intentionnellement placé dans l'agenda a beaucoup plus de chances d'exister. La semaine idéale n'est pas une utopie. C'est une décision répétée.

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

📖 Livre | *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less* – Greg McKeown

Ce livre explore une idée puissante : tout ne mérite pas une place dans ton agenda. Créer une semaine idéale commence souvent par enlever, avant d'ajouter...

Mouvement | *Une expérimentation sur 2 semaines*

Je ne te propose pas de redessiner toute ta semaine. Je te propose une seule expérience.

Choisis une des options suivantes :

◆ **Le bloc non négociable**

Protège un seul bloc stratégique par semaine. Observe ce que ça change.

◆ **Le tampon conscient**

Ajoute volontairement 60 minutes « non assignées ». Résiste à la tentation de les remplir.

◆ **Le rendez-vous du vendredi**

30 minutes chaque vendredi pour regarder la semaine suivante avant qu'elle ne te surprenne.

◆ **Le test de réalité**

Dessine ta semaine idéale... puis compare-la à ta vraie semaine. Note les écarts, sans jugement.

L'objectif n'est pas de réussir parfaitement. L'objectif est de reprendre une posture de pilotage.



Point d'ancrage

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

Structurer une semaine idéale, ce n'est pas faire de la gestion du temps classique.

C'est structurer ton rôle dans le temps.

C'est exactement ce que permet la **Méthode DELTA™** :

créer une architecture réaliste entre tes activités récurrentes, tes projets, tes demandes et ta planification stratégique.

Si tu veux aller plus loin, rends-toi sur www.lab2action.com pour :

- recevoir le calendrier des cohortes 2026
- planifier une formation privée en entreprise
- consulter les billets du blogue



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 avril!